№3 (375) февраль 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Кефир полезно пить за два часа до сна

СТР. 12

Кошмарики

ДВОЙНЯШЕК НАЗВАЛИ ОДЕССОЙ И УКРАИНОЙ

29-летняя гражданка Афганистана родила в Одессе двух дочерей-двойняшек, которых назвала Одесса и Украина. Роды прошли благополучно, но позже выяснилось, что женщина — беженка и не имеет необходимых документов и средств для проживания. Сотрудники роддома обратились к Обществу Красного Креста Украины, которое оказало женщине помощь вещами и смесями для детей. Сейчас ведутся переговоры с миграционной службой.

20 ДНЕЙ В ВАННОЙ БЕЗ ЕДЫ

Пожилая жительница Сургута сумела выжить после 20-дневного заточения в собственной ванной, употребляя лишь водопроводную воду. В ванной комнате не было ни окон, ни телефона, и 69-летней женщине только и оставалось, что стучать по трубам в надежде, что ее услышат соседи. Но они принимали стуки за коммунальные работы и не реагировали на них, а после решили пожаловаться в управление коммунальных услуг. Лишь несколько соседей припомнили, что не видели пенсионерку уже очень давно, и вызвали спасателей. Женщину доставили в больницу, где ей оказали необходимую помощь.

ВОЛКИ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕСА

В Климовском районе Брянской области случилась беда. Волк покусал 9 человек, а вышедшую к колодцу за водой старую женщину загрыз насмерть. По словам лесника Александра Солоненко, за долгие годы своей работы он впервые встретился с подобным случаем. Обычно волки очень осторожны и обходят человека дальними тропами.

...А КОШКА УБЕЖАЛА

Два жителя Тернополя выпали с балконов разных этажей. Оба пытались поймать кошку. Мужчины стояли каждый на своем балконе (один живет на третьем этаже, а другой — на втором). Когда увидели выпавшее из окна животное, потянулись за ним. Стараясь спасти кошку, выпали сами, получив множественные травмы. А кошка убежала.

Знаете ли вы, что...

Чтобы снять стресс, нужно с кем-то поговорить: с подругой или родителями, а можно с рыбкой в аквариуме или кошкой и даже... с собой. Неважно, кому вы поведаете о своих неприятностях, главное — говорите, утверждают психологи. Облекая свои обиду, страх, раздражение в словесную форму, вы разгружаете отдел мозга, отвечающий за тревогу и панику, и успокаиваетесь.

Новости

В Израиле научились, не причиняя при этом никакого вреда, удалять из памяти информацию, вызывающую психологические травмы или неприятные ощущения. Это поможет ученым создать лекарства, которые дадут возможность людям забыть неприятные эпизоды жизни и лечить депрессии.

Американские ученые обнаружили, что тонкая кишка распознает горький вкус и реагирует на него замедлением пищеварения. Таким образом, организм дополнительно защищает себя от токсинов пищи, которые обычно горькие на вкус.

У людей, которые выпивают больше 2 банок газировки в день, в 2 раза чаще встречаются заболевания почек, чем у тех, кто пьет простую воду, установили российские ученые. И все потому, что в таких напитках много сахара и химических добавок.

Ученые доказали, что если пожилой человек не увиливает от регулярных физических нагрузок, то нужные для полноценной повседневной жизни отделы мозга продолжают развиваться и запоминать информацию. Человек продолжает легко ориентироваться в пространстве.

Те мужчины, которые имеют проблемы с эрекцией, на 80% чаще страдают от сердечных заболеваний, чем те, у которых нет проблем с потенцией. Эректильная дисфункция и атеросклероз, по мнению ученых, имеют одни и те же причины — бляшки, которые сужают просвет в сосудах.

Скоро для диагностики рака предстательной железы у мужчин будут использовать анализ мочи. Об этом заявили английские ученые.

Власти Боливии собираются вернуть в кока-колу экстракт из листьев коки, как было в изначальной рецептуре напитка. Новый напиток получит название «Кока-Колья». Выращивание коки запрещено в большинстве стран мира, но в Боливии планируют вдвое увеличить площадь выделяемых под коку земельных участков.

■ ДЛИННЫЕ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ ДАЮТСЯ РОССИЯНАМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ПРОЕСТЬ И ПРОПИТЬ ВСЕ, ЧТО НАКОПИЛИ ЗА ГОД.

■ НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ СЧИТАЮТ, ЧТО У НИХ ПОД КРОВАТЬЮ ЖИВЕТ КРОКОДИЛ. А НЕКОТОРЫЕ ВЗРОСЛЫЕ — ЧТО ОН ЖИВЕТ В КРОВАТИ.

Небольшие дозы антиоксиданта в виде глазных капель вводили крысам с прогрессирующей катарактой. Катаракта стала исчезать, дистрофия сетчатки — также, хотя эти болезни считаются необратимыми. Препарат отправили в Московскую академию им. Скрябина, чтобы проверить эти лечебные капли на более крупных животных: собаках, кошках, лошадях. Результаты получились многообещающими. У каждого третьего животного зрение улучшилось и возвращено 60 животным. Сейчас капли испытывают в нескольких офтальмологических больницах Москвы на людях. Если хотя бы 10% успеха, который получен у животных, повторится у людей, это будет очень серьезная офтальмологическая сенсация.

От старческих болезней глаз

Российские ученые изобрели антиоксидант SkQ, который избавляет от многих старческих недугов, в том числе таких глазных возрастных болезней, как дистрофия сетчатки и катаракта.

Не навреди — *На приёме у лора*

Фурункулы в носу

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ. ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ — ОБРАТИТЬСЯ К ЛОР-ВРАЧУ ПОЛИКЛИНИКИ ИЛИ СТАЦИОНАРА, КОТОРЫЙ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ВСКРОЕТ ФУРУНКУЛ ПОД МЕСТНОЙ АНЕСТЕЗИЕЙ.

Почему возникает фурункул в этом месте?

Как и на других участках кожи, в носу растут волоски, именно здесь и возникают фурункулы. Причин для воспаления много, основные из них:

* инфекцию в нос человек заносит через грязные руки, предметы гигиены, умываясь грязной водой;

* при наличии хронических очагов инфекции, таких как аденоиды, хронический аденоидит, хронический гайморит. В полости носа, придаточных пазухах и носоглотке всегда имеется инфекция. Это создает идеальные условия для проникновения инфекции в волосяной мешочек, особенно когда человек простужается и хроническая болезнь обостряется: защитные (иммунные) силы организма при этом снижаются. При этом фурункулы могут возникать на любом участке кожи, не только в носу.

Чем опасен фурункул преддверия носа?

Казалось бы — что здесь особенного? Ну прыщ! Можно просто выдавить его — и проблема решена! Однако не все так просто. Делать это самим категорически не рекомендуется, и этому есть разумное объяснение. Во-первых, фурункул преддверия носа — это гнойно-воспалительный процесс в мягких тканях головы. От носа до мозга совсем близко. Во-вторых, существует особенность венозного кровоснабжения данной области.

Вначале появляется легкий дискомфорт в области преддверия носа, который постепенно нарастает и переходит в боль. Она может быть сильной. Все зависит от того, в каком месте «прицепился» фурункул. Вы можете не чувствовать боли в покое, но она будет появляться, если дотронуться до носа или при резком вдохе и выдохе через нос. Одновременно нос припухает, становится красноватого оттенка — идет воспалительный процесс. Свойство любого гнойника — прорываться, но фурункул может прорываться не только наружу, но и в глубокие ткани лица. При этом может появиться отек и болезненность мягких тканей щеки, верхней губы и даже век. Это абсолютное показание для вскрытия фурункула!

Что делать, если вы заподозрили фурункул носа?

Прежде всего, не пытайтесь самостоятельно лечиться. Лучший вариант — обратиться к лор-врачу поликлиники или стационара, который при необходимости безболезненно вскроет фурункул под местной анестезией. Маленьким детям лучше вскрывать фурункул носа под общим обезболиванием, главное — дать отток гнойному отделяемому. Простые (неосложненные) фурункулы носа может вскрыть и врач поликлиники. Но если отекает щека, губы или глаза, госпитализация необходима в стационар, поскольку именно лор-хирург может правильно провести лечение фурункула носа.

При хроническом конъюнктивите

* Каждое утро промывайте веки хозяйственным мылом (темного цвета), потом холодной водой.

* Когда воспаляются глаза, помогает такой рецепт. Заварите 2 чайн. ложки цветков василька 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и делайте примочки 4-5 раз в день. Еще хорошо пить 3 раза в день через 15 минут после еды по 1/4 стакана настоя цветков василька.

* Делайте примочки с тертым сырым картофелем, прикладывая к глазам на 10 минут.

* Для капель разведите мед теплой водой в соотношении 1:2 и капайте по 1 капле в каждый глаз 2 раза в день.

На каждый день

Делим сон на 1,5

От того, когда именно вы просыпаетесь, зависит, насколько успешным и приятным будет день.

С вечера поставьте будильник на такое время, чтобы количество часов, отданных ночному отдыху, делилось на 1,5, например 6; 7,5; 9. Проспав, к примеру, 5,8 часа, вы можете почувствовать себя невыспавшимся, а после 7,5 часа будете бодры и полны сил. Дело в том, что сон делится на стадии — глубокий и быстрый. Каждый цикл длится около 1,5 часа. Утро бывает добрым как раз после окончания очередного цикла.

Прикинь на себя

Луна и здоровье

Швейцарские врачи, наблюдая за пациентами, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями, установили: около 30% инфарктов случаются в новолуние.

* Банкиры пришли к выводу, что максимальную прибыль можно получить на стыке лунных месяцев: в последние два дня уходящего и первые два дня наступающего. Причем это не зависит от страны.

* Психологи пришли к выводу, что в новолуние и полнолуние люди становятся менее рациональными, менее предусмотрительными и сложнее находят общий язык с другими людьми.

* В полнолуние совершается больше преступлений, чем в остальные дни месяца, а также происходит больше самоубийств.

Здоровый человек может не замечать изменений в своем самочувствии в зависимости от фазы Луны. А вот не идеально здоровый более чутко реагирует на такие изменения.

* Обострение хронических заболеваний часто приходится на рост Луны.

* У раздражительных людей обострение гипертонической болезни происходит, как правило, при растущей Луне. В это время им стоит быть осторожнее.

* А в новолуние или при стареющей Луне плохо себя чувствуют люди, которые часто мерзнут, склонны к пониженному давлению.

* В полнолуние даже собаки кусают людей в два раза чаще. Ученые спорят, в чем причина: влияет ли полная Луна на четвероногих, или это люди в полнолуние пребывают настолько не в своей тарелке, что провоцируют животных на агрессию.

Авторитеты дают советы

У пневмонии три лица

Каждый год пневмонией заболевает примерно каждый сотый житель планеты. Для некоторых это заканчивается плачевно: от этой болезни умирает каждый десятый заболевший пожилой человек и ребенок.

БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО

Врачи говорят, что у воспаления легких «три лика». Наиболее тяжелая и опасная форма заболевания — острая пневмония, или крупозное воспаление легких. Болезнь начинается внезапно. Сначала больного колотит сильнейший озноб, с которым невозможно справиться, через несколько часов температура подскакивает до 40°С. При одностороннем воспалении, когда поражено одно легкое, тупо болит бок, при двустороннем боль охватывает грудную клетку и спину в районе лопаток. Любая физическая нагрузка, даже минимальная, вызывает учащенное тяжелое дыхание. Больного мучает длительный сухой кашель, который не прекращается по полчаса и дольше. Иногда от этого в легких лопаются сосуды, и заболевший человек кашляет кровью. Температура держится около двух недель, после чего резко падает — наступает кризис. Если у человека высокий иммунитет, недуг может пройти сам собой. Но в большинстве случаев организм сдается: пневмококки поражают сердечно-сосудистую систему, из-за плохой работы воспаленных легких мозг не получает достаточно кислорода. И тогда, если вовремя не оказать медицинскую помощь, возможен летальный исход

Ни в коем случае нельзя париться в бане при пневмонии, особенно при крупозной: сердце может не выдержать температурного удара. Мнение о том, что болезнь с «потом выходит», ошибочно!

ВЯЛОТЕКУЩАЯ (ОЧАГОВАЯ) ПНЕВМОНИЯ

Протекает легче. Температура не больше 38°С, но держится она от 3-4 дней до недели и больше. Больной ощущает вялость, его слегка знобит, болит голова, нет аппетита. Непосредственно жизни больного очаговая пневмония не угрожает, развивается она как осложнение после ОРЗ, простуды, бронхита, гриппа.

ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ

Очень неприятная форма воспаления легких — **хроническая пневмония.** Она возникает, когда больной преждевременно прекращает лечение острой формы пневмонии. Болезнь, ставшая хронической, может длиться годами, то затухая, то снова вспыхивая. Опасна она тем, что воспалительный процесс в легких не прекращается, из-за чего развивается эмфизема легких, пневмосклероз, на легочной ткани образуются рубцы. При этом нарушается нормальное снабжение крови кислородом.

Причин, которые приводят к воспалению легких, может быть несколько. Специалисты главным виновником пневмонии называют сильное длительное переохлаждение. Однако спровоцировать заболевание также могут пыль, духота, сухой воздух, поскольку пневмония развивается из-за того, что мокрота (так называют слизь, которую постоянно выделяет слизистая оболочка бронхов) теряет свои свойства. Значение мокроты исключительно велико: она обволакивает пылевые частицы, попадающие в легкие, в ней содержатся вещества, поддерживающие эластичность легочной ткани. Когда слизь густая, нарушается вентиляция легких, в плохо вентилируемых участках ухудшается кровообращение, оседают микробы и, как следствие, начинается воспалительный процесс. Поэтому часто подвержены пневмонии те, кто мало двигается, редко гуляет, не занимается физической работой, много курит — все это ведет к недостаточной вентиляции легких и, следовательно, к их ослаблению. И, разумеется, в группу риска входят те, кто страдает хроническими заболеваниями органов дыхания — бронхитами, тонзиллитами, астмой, поскольку все эти недуги нарушают нормальную работу легких.

КРУПОЗНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Его необходимо лечить в больнице, а с очаговой пневмонией можно побороться и дома. В любом случае лечение надо начинать как можно быстрее, чтобы не допустить перехода болезни в хроническую форму. Сбить температуру при острой пневмонии помогают холодные компрессы, их надо менять через каждые полчаса. При очаговой и затяжной пневмонии очень полезны прогревания, особенно горчичная физиотерапия: шерстяные носки с насыпанной внутрь горчицей, горчичники на верхнюю часть груди и спину. При любых формах пневмонии надо больше пить морсов, киселей, соков, но лучше всего помогает чай с медом и различные отвары на медовой основе. Они понижают температуру тела и укрепляют иммунитет. Пища при воспалении легких должна быть богата витаминами — это тоже способствует укреплению иммунитета. Очень полезно пить по 1-2 ст. ложки рыбьего жира перед обедом и почаще есть жирную морскую рыбу (треску, палтус, скумбрию), а также пищу, богатую витамином А: шпинат, зеленый лук, лук-порей, печень. Обязательно ешьте чеснок, он прекрасно борется с воспалительными процессами в организме. Однако справиться с пневмонией без медикаментов вряд ли удастся. Помните: принимать лекарства нужно, строго следуя рекомендациям врача.

А. И. Азаров, пульмонолог

Проверено на себе

От пяточной шпоры — компресс

Этот рецепт я знаю с детства от отца. Он вырос в Сибири и знал много народных рецептов. Вымойте 2-3 картофелины, не очищенные от кожуры, и потрите на терке, положите массу в целлофановый пакет. Поставьте ногу в пакет с картошкой, сверху наденьте теплый носок и спите так всю ночь. Сделайте процедуру 3-4 раза — и шпора исчезнет. Таким способом вылечилась моя сестра.

Надежда Тебелева, Воронеж

Я много лет пользовалась «Нафтизином»

Нос закладывало и днем, и ночью. Не расставалась с заветным флаконочком, пока и «Нафтизин» уже не перестал спасать. Обратилась к врачу, и он поставил диагноз медикаментозный ринит.

Отвыкнуть от «Нафтизина» мне помог случай. Познакомилась в очереди с женщиной, которой удалось справиться с такой напастью. Надо заварить 1 чайн. ложку сухой травы чистотела стаканом кипятка, остудить, процедить и каждый час промывать нос. Потом из ваты сделать турундочки, намочить их бальзамом Караваева (он называется еще «Витаон») в красной упаковке и между промыванием вставлять эти турундочки в нос (держать 30-40 минут). Так я лечилась двое суток, да и ночью несколько раз вставала, и мне полегчало — нос задышал. Я продолжала эти процедуры и еще пользовалась спреем альцедин и пила по 1 таблетке «Эриуса» в течение 10 дней (их мне прописал врач). Через 3 дня я уже дышала свободно и к «Нафтизину» больше не возвращалась.

И. В. Медведева, Уфа

Как-то у мамы сильно заболело плечо...

Она не могла ни поднять что-либо, ни согнуть руку, ни повернуться. Мама замачивала в насыщенном растворе морской соли носки из овечьей шерсти, отжимала, сушила их на батарее. И так 3 раза подряд. Высушенные просоленные носки привязывала полотенцем к плечу и укутывала пуховым платком: на 2-3 часа днем и на всю ночь.

Александра Прошина, Ульяновск

От тяжёлой работы надорвала живот

В молодости я работала на шахте под землей. Работа была тяжелой, и я надорвала живот. С бедой справиться помогла одна бабуля. По ее совету я постелила на пол коврик и легла на него животом вниз, положив под пупок клубок шерстяной пряжи размером с ладонь. Лежала 10 минут. Делала так 1 раз в день, пока боли не прошли. Впоследствии мне еще не раз пришлось обращаться к тому методу, и он не подводил ни разу.

Александра Самсонова, Омская обл.

Полезно знать

● **От кашля** отварите картофель, слейте воду, выложите в двойной полиэтиленовый пакет, завяжите его потуже. Заверните в полотенце и закрепите на груди, чтобы было приятно горячо. Греть так нужно час. Несколько таких процедур — и кашель обычно проходит.

● **При гриппе и ангине** кусочек прополиса величиной с ноготь держите во рту подольше, а на ночь заложите за щеку. Можно ежедневно выпивать 20-30 капель спиртовой настойки прополиса, разведенной в половине стакана воды, а детям можно давать водный раствор прополиса.

● **Если слабый иммунитет,** смешайте 5 ст. ложек какао-порошка (без сахара и ароматических добавок), 3 ст. ложки алоэ, 100 г сливочного масла, 1/3 стакана меда. Во время завтрака съедайте 1 ст. ложку смеси, заливая ее стаканом горячего молока.

Чтобы не заболеть гриппом

1. Детям 2 раза в день хорошо капать в нос интерферон. А взрослым лучше подойдет ремантадин — принимайте по 50 мг 1 раз в день в течение 15 дней. Или пейте 2 раза в день по полтаблетки дибазола — он повышает иммунитет.
2. Горло хорошо полоскать настоем ромашки или календулы 6-8 раз в день. Облегчают отхождение мокроты отвары из листьев подорожника.
3. Общаться с заболевшим гриппом можно только в маске, сшитой из четырех слоев марли. Помните, что маска не пропускает вирусы в течение 4 часов, потом ее надо менять.
4. В комнате больного ежедневно проводите влажную уборку, почаще ее проветривайте. Если дома есть кварцевая лампа, хорошо бы прокварцевать всю квартиру.
5. Черная смородина и отвар шиповника содержат много витамина С, который укрепляет сосуды и не дает вирусу гриппа проникать в организм. В луке и чесноке есть вещества, которые убивают вирус. И обязательно соблюдайте гигиену: даже обычная чистка зубов помогает удалить вредные вирусы из полости рта.

Сам себе доктор — *Советует народный целитель*

Стенокардия замучила...

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ЕЩЕ НЕ СОВСЕМ ЗАПУЩЕНА, ПОПРОБУЙТЕ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

Как снять приступ стенокардии и аритмию

* Влейте в кастрюлю 1/4 л воды, вскипятите воду. Как только вода закипит, уменьшите огонь. Пока кипение будет маленьким (чуть-чуть возле краев кастрюли), всыпьте 1 ст. ложку травы адониса весеннего (горицвета), кипятите на медленном огне не более 3 минут. Затем накройте кастрюлю и поставьте в теплое место на 20 минут, чтобы отвар настоялся. Процедите, траву выбросьте. Принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день. После этого снадобья прекращается ненормальное биение сердца.

* Можно провести целый курс профилактики сердечных заболеваний. Залейте 1 ст. ложку адониса 1 стаканом кипятка, прокипятите на маленьком огне 5 минут, настаивайте 5 часов, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке настоя натощак перед завтраком 10-12 дней. Это средство можно использовать в качестве первой помощи при боли в сердце. Такое лечение поможет, если проводить его курсами, строго соблюдая дозировку.

Как снять внезапную сердечную боль

* Размешайте 1/2 чайн. ложки питьевой соды в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и выпейте.

* Капните на ладонь 10-12 капель пихтового масла и втирайте в область сердца 1-2 минуты.

* Помассируйте мизинцы.

* Обхватите правой рукой запястье левой руки, большим пальцем найдите пульс на левой руке и нажимайте на него 10-12 раз. Затем большим и указательным пальцами потрите мизинец левой руки вверх и вниз также 10-12 раз. Посидите тихонько, через 5 минут сердце успокоится.

* Собирайте и сушите иван-чай с июля по сентябрь. Зимой заваривайте из расчета 2 ст. ложки иван-чая на 1 стакан кипятка. Это приятный и полезный чай для сердца.

Астрагал — от приступов стенокардии и загрудинной боли

Заварите 10-15 г астрагала 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Этот настой снимет венозное давление, повысит скорость кровотока, уберет тахикардию, снимет отеки и нормализует давление. Если регулярно его принимать, пройдут приступы стенокардии и загрудинные боли. Этим настоем лечат и почки.

О. Г. Рыжов, народный целитель, Калуга

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Хорошо ли вы спите?

Полноценный сон необходим всем. К сожалению, почти каждый четвертый страдает от бессонницы.

1. У вас есть проблемы со сном по ночам. Если не можете заснуть, даже когда устали, значит, вы страдаете бессонницей.

2. Обычно не можете заснуть до полуночи. Возможно, у вас расстройство биологических часов или вы ярко выраженная сова.

3. Вам требуется стаканчик спиртного на ночь. Многие люди используют алкоголь в качестве снотворного. Небольшая доза (1-2 бокала вина) — неплохо, но если больше — это нарушает дыхание и сон.

4. Вам требуется снотворное для того, чтобы заснуть. Многие страдают зависимостью от снотворного. Эту проблему надо решать с врачом.

5. Вам снятся яркие сны или кошмары более раза в неделю. Регулярные кошмары могут быть следствием травмы или сильного стресса.

6. Вы храпите во сне. Храп может быть симптомом апноэ — временной остановки дыхания во сне.

7. У вас синдром усталых ног. Ночью ноги немеют, ноют или сильно болят. Обычно такое встречается у беременных женщин, а также при заболеваниях почек. Причиной недомогания может быть и пониженный уровень гемоглобина.

8. Вы часто ложитесь спать днем. Это нормально, но, если ваш ночной сон недостаточно глубок, старайтесь спать только ночью.

9. Бывает, что утром и днем чувствуете сильную усталость. Возможно, вы переутомлены, не высыпаетесь, но могут быть и другие причины, например, гипотония, синдром хронической усталости. Женщинам надо проверить уровень гемоглобина в крови.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

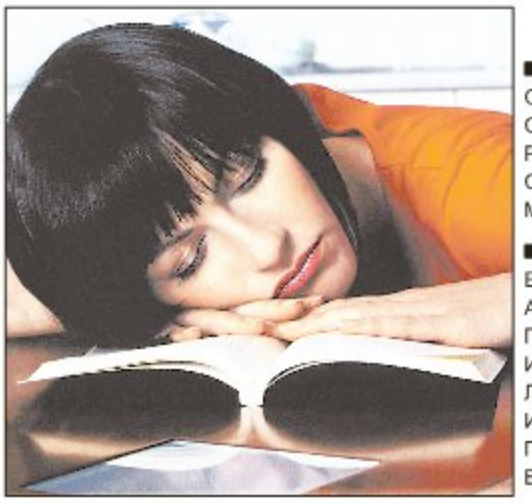
Сосчитайте, сколько раз вы ответили да.

1-3. Со сном у вас все в порядке.

4-5. Все неплохо, но вы почувствуете себя лучше, если будете спать на несколько часов дольше.

6-7. Количество и качество вашего сна оставляют желать лучшего.

8-9. У вас серьезные проблемы со сном. Надо обратиться к врачу.



■ ОДНА БЕССОННАЯ НОЧЬ СНИЖАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЗГА НА 9%.

■ 20% АВТОМОБИЛЬНЫХ АВАРИЙ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА УСТАЛОСТИ И НЕДОСЫПАНИЯ ВОДИТЕЛЕЙ.

Цифры и факты

* Через 5 минут после пробуждения мы помним примерно половину того, что снилось. Уже через 10 минут эти воспоминания стираются из памяти, остаются лишь самые яркие моменты.

* Если сегодня недоспали час — завтра постарайтесь поспать на 1,5 часа дольше, советуют физиологи.

* 9 из 10 приснившихся нам людей кажутся незнакомыми. На самом деле эти лица мы видели, но случайно, мельком, и в сознании они не зафиксировались.

* Ночной сон состоит из 5 циклов, каждый — из «медленной» и «быстрой» фазы. За ночь мы видим как минимум 5 снов длиной от 5 до 30 минут.

* К 50 годам у всех людей потребность в сне снижается до 6-7 часов.

* Все чудеса, которые мы переживаем во сне, не что иное, как мысли, ощущения и влечения.

Проверено на себе

От трофических язв

АЙБОЛИТ

У мамы долгие годы на ноге была трофическая язва, которая трудно поддавалась лечению и почти не заживала. Маме посоветовали такой рецепт: смешать по 1 ст. ложке нерафинированного подсолнечного масла, меда и настойки прополиса. Из полученной смеси надо делать компресс на язву, на следующие сутки его сменить. Мазь хорошо маме помогла, и она избавилась от трофической язвы. Буду рада, если этот рецепт поможет еще кому-нибудь.

Евдокия Харитоновна Кутузова, Ставрополь

О чудесном исцелении суставов

АЙБОЛИТ

Для лечения понадобятся 2 тазика: большой — для горячей воды, в него опустите кирпич, и второй — поменьше. В него налейте водку, самогон, денатурат или 70°-ный спирт (что есть в доме). Если будете использовать спирт, то в течение 15 минут надо смачивать подошвы, а если водку, то в тазике ноги можно держать подольше. Через 3 дня сеанс надо повторить. После этих ванночек берегите ноги от простуды! После процедуры водку слейте в банку для следующего раза. Но иногда для излечения хватает одного сеанса.

Таисия Михайловна Безъязыкова, с. Новая Жизнь, Казахстан

Палец начал гноиться...

АЙБОЛИТ

Как-то повредил указательный палец правой руки, зажав его тросом. Рана не заживала, а палец начал гноиться и болеть. Мне посоветовали такой рецепт: налить в стакан теплую кипяченую воду, насыпать 1 ст. ложку (полную) соли, растворить ее. Забинтованный палец опустить в стакан на 1-2 минуты, после этого вытащить и дать высохнуть. Перевязку надо сделать на следующие сутки, заменив бинт на чистый. Мне хватило одного раза, чтобы рана быстро зажила, остались только едва заметные следы. Может, кому-нибудь поможет мой рецепт?

Саид Маккаевич Тагиров, с. Нурадилово, Дагестан

■ ЗУБНОЙ НАЛЕТ ХОРОШО ОЧИЩАЕТ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ: ЕГО НАДО РАСТОЛОЧЬ И ЧИСТИТЬ ЗУБЫ 3 МИНУТЫ.

■ УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ: ЧЕМ ЗДОРОВЕЕ ЗУБЫ, ТЕМ ЛУЧШЕ ФУНКЦИОНИРУЕТ МОЗГ. ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЯСНЫЙ УМ ДО САМОЙ СТАРОСТИ — ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ЗУБАМИ.

Сам себе доктор *Советы стоматолога*

Болезни зубов

Кариес, пародонтоз, гингивит, кровотечение — это лишь некоторые болезни зубов. Разумеется, полный курс лечения вам может провести только квалифицированный специалист. Однако облегчить страдания вы сами можете.

БОЛЬ

* Смешайте в равных количествах соль, лук и чеснок. Кашицу положите на больной зуб на 10-15 минут, прикрыв сверху ватным тампоном. Соль снимает воспаление, а лук и чеснок действуют как антисептики.

* Если под рукой нет лука и чеснока, прополощите рот соленым раствором из расчета 1 ст. ложка соли на 1 стакан воды.

* Не менее эффективен и обычный ломтик свиного сала. Положите его между щекой и больным зубом, оставив на 15 минут.

* Снять боль поможет настойка валерианы или камфорного спирта. Для этого смоченный в настойке валерианы или камфорного спирта ватный шарик вложите в кариозную полость больного зуба.

* Хорошо снимает боль стакан отвара шалфея: заварите 1 ст. ложку шалфея 1 стаканом кипятка. Вместо шалфея можно использовать календулу или мяту.

КАРИЕС

* При кариесе положите на щетку щепотку сухого молока вместе с зубной пастой. При чистке зубов порошком сухого молока исчезают кровоточивость десен и запах изо рта, замедляется образование зубного камня.

* Регулярно полощите рот настоем луковой шелухи. Чтобы приготовить настой, залейте 3 чайн. ложки луковой шелухи 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 8 часов и процедите.

ШАТАЮТСЯ ЗУБЫ

* Зубы будут меньше расшатываться, если натирать десны свежим соком тысячелистника или долькой чеснока 1-2 недели.

* Для укрепления зубов можно попробовать такой способ. Залейте 0,5 л водки 30 г сухих корней аира и одновременно в другой посуде настаивайте 30 г прополиса в 0,5 л водки. Каждый компонент настаивается 2 недели, затем фильтруется. Смешайте 1 чайн. ложку настойки прополиса и 2 чайн. ложки настойки аира и этой смесью полощите рот несколько минут. Смесь устраняет гранулему в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает пародонтоз.

КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН

* Смешайте 5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), по 1 ст. ложке истолченных плодов шиповника и мелко нарезанной луковой шелухи. Залейте смесь 1,5 л кипятка, доведите до кипения и кипятите еще 5 минут — это ежедневная норма. Отвар пейте теплым как чай.

* Полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Смешайте 2 части порошка коры дуба и 1 часть липового цвета, заварите 1 чайн. ложку смеси 1 стаканом кипятка, грейте на огне 3 минуты и процедите после остывания.

ПАРОДОНТОЗ

Втирайте в десны мед, смешанный с солью. На 20 г меда — 10 г поваренной соли (лучше, если соль жженая), и хорошо размешайте до растворения. Положите в тряпочку комочек из смеси соли с медом и при необходимости натирайте им десны.

ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

*** Воспаление десен.** Жуйте сотовый мед перед едой или через 3 часа после еды 3 раза в день — это хорошо снимает воспаление десен.

*** Стоматит.** Смешайте мед с рыбьим жиром. При стоматите и кандидозе смочите салфетку в смеси меда, протирайте небо, язык и внутреннюю поверхность щек с периодичностью 3-4 раза в день.

*** Гингивит.** Размешайте в 250 г засахарившегося меда 10 г цветочной пыльцы и 1 г маточного молочка. Принимайте по 1 чайн. ложке перед едой 2-3 раза в день.

Ю. А. Власов, стоматолог-ортодонт

Эвалар
www.evalar.ru

Как удержать вес в норме зимой?

«Эвалар» — марка №1 в России![1]

Многие из нас потратили немало сил, чтобы к лету обрести желанную стройность. Однако с наступлением холодов лишние килограммы грозят вернуться вновь, ведь в холода мы, как правило, едим больше, а двигаемся меньше. При этом специалисты предупреждают: опасны не столько лишние объемы, сколько те перепады веса, которые терпит наш организм каждый раз с наступлением нового сезона.

Чтобы сохранить стройность за время холодов и избежать перепадов веса, просто замените Ваши обычные чай и кофе на чай и кофе «Турбослим». Это один из самых оптимальных способов поддержания стройности в осенне-зимний период. Ведь в холода так приятно согреться чашечкой чая или кофе. А если это будут чай и кофе «Турбослим», то Вы не только получите удовольствие, но и сможете сохранить стройность без особых усилий.

Почему именно «Турбослим»? Чай «Турбослим» действует по всем направлениям сразу: насыщая организм целым комплексом растительных компонентов, он способствует выведению шлаков и токсинов, ускорению обменных процессов, снижению чувства голода, и усилению дренажа, а это – уменьшение отеков и застойных явлений[2].

Отличные результаты дает и кофе «Турбослим». Это 88% натурального кофе арабика и 12% – натуральных растительных экстрактов. Вкус кофе не меняется, зато благодаря действию растений снижается аппетит, ускоряются обменные процессы, и организм очищается от токсинов и шлаков.[3]

Кофе и чай «Турбослим» одновременно обеспечат Вам уменьшение объемов и прилив энергии. Сами того не замечая, Вы будете есть меньше, сохраняя стройность, и оставаться при этом бодрыми и энергичными. Держите под рукой чай и кофе «Турбослим», и тогда за время холодов Вы сможете удержать вес в норме без лишних усилий.

«Турбослим» – почувствуйте разницу с ним!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1]По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009
[2]Сертификат соответствия СДС «Марка года» NoMG RU.001.П0566
[3]Сертификат соответствия СДС «Марка года» NoMG RU.001.П0432

СоГР №77.99.23.3.У.10100.9.06, СоГР №77.99.23.3.У.14869.12.05
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 19

Это может быть у кого угодно

Переступи черту страха

НЕРЕДКО ИМЕННО ОН МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ, ИМЕЮЩЕМУ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ, НАЧАТЬ СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ.

— Рак толстой кишки встречается у людей старше 50 лет. Чем он опасен?

— Опасен он тем, что длительное время может ничем себя не проявлять. Поэтому врачи рекомендуют после 40 лет регулярно проводить диагностику рака толстой кишки, примерно через каждые 3 года.

Человек, как правило, начинает беспокоиться тогда, когда замечает кровянистые выделения. А вот другие симптомы рака — похудение, анемию, боли в животе, склонность к запорам — считает несерьезными. И напрасно. Рак толстой кишки часто маскируется под общеизвестные и привычные заболевания, такие как колит, синдром раздраженного кишечника, гастрит. Между тем число заболевших раком толстой кишки становится все больше, догоняя у мужчин рак легкого, а у женщин — рак молочной железы. Выживает после лечения по поводу онкологии лишь каждый второй. И все потому, что к врачам обращаются с запущенными стадиями, когда уже существуют метастазы и лечить бывает поздно.

■ Рак толстой кишки часто маскируется под колит, симптом раздраженной кишки, гастрит.
■ Кровь в кале, непонятные запоры — повод навестить проктолога.

— Как уменьшить риск и не стать онкобольным?

— Пока самым совершенным из методов остается колоноскопия — исследование толстой кишки с помощью специального оптического прибора. Одна проблема — пациентов приходится уговаривать, убеждать, чуть ли не тащить на это исследование. Натолкнуть врача на онкологический диагноз могут и ультразвуковые исследования или рентгенологические. Это также хорошие методы, но они не совсем точные. Скажем, специалист УЗИ увидит только большую опухоль. Он может разглядеть метастазы в печени, хотя это уже осложнения. Ирригоскопия дает возможность заметить новообразования размером больше 1 см, а те, что меньше или нечетко видны, диагност не увидит. Не дает четкого ответа на вопрос, есть ли у человека опухоль, какой она стадии и где располагается, и анализ крови на онкомаркеры. Единственное точное исследование — это все же колоноскопия.

— Кому надо поспешить к проктологу?

— В первую очередь людям старше 50 лет. С возрастом в несколько раз повышается вероятность возникновения онкологии толстой кишки. Нужно проверяться и тем, кто страдает хроническими запорами, и тем, кто когда-то имел в своей жизни онкологическое заболевание любого другого органа. Особый контроль требуется, если были или имеются мелкие полипы толстой кишки. В молодом возрасте полипы обнаруживают редко, зато у тех, кто старше, — часто. Вероятность их злокачественности колеблется от 10 до 80%.

Хронические воспалительные заболевания пищеварительного тракта также создают повышенный раковый риск. Причем он выше у людей с хроническим колитом или с синдромом раздраженной толстой кишки. Особенно часто выявляют рак толстой кишки у тех, кто болен неспецифическим язвенным колитом. Онкология грозит и при воспалительных процессах других органов пищеварения — при хронических гастритах, холециститах, панкреатитах. Причем чем чаще обостряются заболевания, тем выше риск перерождения клеток.

К группе риска врачи относят также людей, имеющих в лабораторных анализах признаки, указывающие на возможность развития онкологии. Это снижение гемоглобина, повышение скорости оседания эритроцитов, изменение формулы крови, снижение уровня железа в биохимическом анализе крови. Им необходимо обязательно пройти колоноскопию.

— Что делать, если вдруг обнаружен колоректальный рак?

— В кишке все растет медленно. Если вам сделали колоноскопию и ничего не выявили, то несколько лет вы можете жить спокойно. Если обнаружили в кишечнике полип — пугаться не стоит. Ведь из него не обязательно вырастет опухоль. Но уж если что-то нашлось, то лучше все-таки удалить, чем сидеть на пороховой бочке. После хирургического вмешательства навещать врача нужно будет раз в год в течение 5 лет.

Каждое второе онкологическое образование не имеет никаких симптомов. Опухоль может достичь больших размеров, но если она не перекрывает просвет кишки и не вызывает кровотечений, то может расти себе и дальше, прогрессируя, и проявит себя лишь через несколько лет.

Не редкость, когда такая «находка» оказывается случайной. Но чаще всего люди сами начинают подозревать неладное — замечают выделения крови, не могут справиться с непонятными запорами, жалуются на боли в животе...

Н. В. Крючков, онколог-проктолог, канд. мед. наук

Пригодится

■ КАЖДЫЕ ЛИШНИЕ 2 СМ ЖИРА НА ЖИВОТЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА КИШЕЧНИКА.

■ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СЕЛЕНОМ, ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК СЕЛЕНА — ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ, ПРОРОСШИЕ ЗЕРНА ПШЕНИЦЫ, КУКУРУЗА, ПОМИДОРЫ, ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ, ГРИБЫ И ЧЕСНОК, А ТАКЖЕ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА.

Растирки и мази при остеохондрозе

1 Стакан цветков сирени настаивайте на 0,5 л водки 7-10 дней. Растирайте больные места.

2 Смешайте 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5-10 стручков (в зависимости от желаемой крепости) красного перца, пропущенных через мясорубку. Настаивайте в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая, а затем втирайте в больные места.

3 50 г керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 часть куска хозяйственного мыла, 1 чайн. ложку питьевой соды разотрите и перемешайте до однородной массы. Оставьте на 3 дня настаиваться. Мазь втирайте в больные места.

4 1 ст. ложку порошка шишек хмеля разотрите с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывайте больные места.

5 1,5 стакана пропущенной через мясорубку черной редьки смешайте с 1 стаканом чистого меда, влейте 0,5 стакана водки, добавьте 1 ст. ложку соли и тщательно перемешайте. Втирайте смесь в больные места, а также принимайте ее по одной рюмке перед сном.

На приёме у лора

Мой коллега внезапно оглох. Что это за болезнь?

Поставили диагноз — острая нейросенсорная тугоухость. Почему такое происходит и что это за болезнь?

А. Сафронова, Тульская обл.

Это заболевание развивается быстро, как правило, в течение нескольких минут или часов. Слух внезапно ухудшается, это может быть легкая тугоухость или почти полная глухота. У некоторых больных ухудшение слуха сопровождается головокружением, неустойчивостью при ходьбе, шумом в ушах. Внезапно развившаяся тугоухость называется нейросенсорной, так как поражаются сенсорные (чувствительные) клетки слухового анализатора.

Примерно у каждого третьего больного острая нейросенсорная тугоухость возникает на фоне гриппа или другого острого респираторного заболевания вирусного происхождения. Она может быть и результатом травмы головы, и одним из симптомов поражения слухового нерва.

Наиболее частая причина острого снижения слуха — нарушение кровотока, вызванного спазмом, закупоркой сосудов, питающих слуховой рецептор, или тромбом. Восстановить или улучшить слух, а также избавиться от шума в ухе, головокружения можно при одном условии: если лечение начато в первые часы или дни с момента заболевания. После лечения необходимо отказаться от курения, алкоголя, соблюдать диету, рекомендуемую при атеросклерозе, и принимать препараты, разжижающие кровь.

Отчего в ухе зудит?

Отчего в ухе может появиться зуд? Что нужно делать в таком случае?

О. П. Коростылева, Вологодская обл.

Любое неприятное ощущение имеет свою причину. Причиной такого зуда нередко бывает воспалительное заболевание. Это могут быть грибки или механическое раздражение слухового прохода, если вы привыкли ковырять в ухе спичками или ушными палочками. Запомните: чистить слуховой проход никакими посторонними предметами нельзя! У всех для этого есть прекрасный инструмент, предусмотренный природой, — мизинец. И только!

Если появились какие-либо неприятные ощущения в ухе — зуд, чувство «сырости», какие-либо выделения, — первая заповедь: руки прочь от уха! Вторая: идите к отоларингологу! Механические травмы могут привести к дальнейшему воспалению слухового прохода, даже к травме барабанной перепонки. Кроме этого, они нередко способствуют повышенной выработке серы и образованию серных пробок.

Е. Н. Мезенцева, врач-отоларинголог

На приёме у фтизиатра

Я больна туберкулёзом, но хочу родить ребёнка

Мне в 18 лет поставили диагноз закрытая форма туберкулеза. Сдала анализы, прошла обследование. Но врач не назначал никакого лечения. От обиды и отчаяния я ревела так, что выбежала из кабинета очень расстроенная. Теперь думаю об этом постоянно. Сдавала флюорографию, все нормально. Прошло 6 лет, и я знаю, что больна туберкулезом. Повлияет ли это на моего будущего ребенка? Что делать? Сейчас я не беременна. Через 1,5 года хотим ребенка...

Ольга Галимская, Челябинская обл.

Вероятнее всего, вы неправильно поняли врача. Возможно, он сказал, что вы инфицированы. Чтобы развеять сомнения, для начала посетите участкового терапевта и скажите ему, что вы планируете беременность. Вас отправят на консультацию в противотуберкулезный диспансер. Также стоит обо всем рассказать мужу, и если вы больны, а не инфицированы, то обследоваться на туберкулез придется и мужу, и родственникам, которые будут контактировать с ребенком. Самое главное — не отчаиваться! Полтора года — срок немалый. При тщательном лечении можно полностью излечиться даже от далеко зашедшего туберкулеза. Не говоря уже о том, что при благоприятных условиях за истекшие 6 лет вы могли излечиться сами. С другой стороны, нелеченый туберкулез (даже если это закрытая форма) чрезвычайно опасен как для организма беременной, так и плода, поскольку происходящие в организме беременной изменения могут спровоцировать бурное прогрессирование заболевания.

С. Т. Меленко, врач-фтизиатр

Такая ситуация — *Из почты «Айболита»*

Упала на спину...

ОДИННАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД БЫЛ СТРАШНЫЙ ГОЛОЛЕД. Я ШЛА ОСТОРОЖНО, ИНОГДА БУКВАЛЬНО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, НО ВСЕ ЖЕ ПОСКОЛЬЗНУЛАСЬ И УПАЛА НА СПИНУ. ПОПРОБОВАЛА ВСТАТЬ, НО НЕ СМОГЛА — НОГ НЕ ЧУВСТВОВАЛА ВООБЩЕ...

Прохожие меня отвезли в больницу, где поставили диагноз: перелом крестца, парез обеих ног и ушиб спинного мозга. Через 10 дней после падения, когда прошел шок, начались адские боли. На обезболивающие у меня аллергия. Но еще хуже мне стало, когда узнала, что больше никогда не смогу ходить и до конца жизни буду прикована к постели...

Отпереживала первое горе и решила: пролежать годы в кровати успею, попробую вылечиться. Составила свою программу лечения. Она несложная, но не допускает ни отчаяния, ни расслабления.

Каждые три месяца повторяла такой курс.

Лопуховые ванны. В большой эмалированной кастрюле муж доводил до кипения 3 ведра воды и бросал туда 3 пригоршни измельченного лопуха. Собирал его на даче, сушил, затем измельчал вместе с корнями, листьями и стеблями и мешками привозил домой. Отвар муж настаивал 3 часа, потом дуршлагом убирал гущу, а жидкость через сито выливал в ванну, разбавляя холодной водой до температуры примерно 40°С, и укладывал меня туда на 15 минут, дольше я не выдерживала.

Грязевые обертывания. Основа — земля, где растет аир. Муж расстилал на пол одеяло, наверх — плотную простыню, на нее — клеенку, на которую высыпал 6 л распаренной земли. Потом оборачивал мне ноги и поясницу, укутывал одеялом, и я лежала 40 минут. На следующий день снова принимала лопуховые ванны, и так — 20 дней.

После недельного перерыва делала **озокеритные обертывания.** Озокерит — смесь парафина с нефтью. Около 1 кг озокерита надо расплавить, вылить на детскую клеенку, остудить до нужной температуры (чтобы не обжигал кожу и не растекался). Я оборачивала ноги на 40 минут. Такие обертывания делала 10 дней подряд. Да, врачи говорили мне: лечиться теплом нельзя ни в коем случае, но я никого не слушала — просто сильно верила в то, что стану здоровой.

И еще каждый день мне делали **массаж.** Деньги небольшие, но работу свою массажистка делала прекрасно. Я чувствовала, как под ее руками мое тело оживает. Массаж она делала от пальцев ног и до последнего шейного позвонка. Кроме этого, каждый день без перерыва я делала упражнения по книге Поля Брэгга «Позвоночник — ключ к здоровью». Кстати, эта книга полезна и здоровым людям. И последнее: каждый день пила (и сейчас пью) отвар ноготков: завариваю сухие цветки как чай.

Так лечилась долго. Каждое утро молилась о выздоровлении и твердо верила, что встану на ноги. Через 2 года случилось почти невозможное — у меня появилась чувствительность в подошвах ног! Потом по ногам стали бегать мурашки, мне становилось все лучше. На полное восстановление ушло еще 2 года. Не все получалось сразу. Я вставала, падала (на руках нет ни одного пальца, которого бы я не сломала) и снова вставала. Зато теперь хожу, работаю на даче и живу полноценной жизнью!

Хотя прошло уже много лет, я время от времени повторяю весь курс лечения, потому что полностью про свою болезнь забывать нельзя.

Т. Гвоздь, Бобруйск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Мама хоть и была диабетиком, ни в чём себе не отказывала. Недоела в детстве

Сахарный диабет сейчас у многих, мало кто о нем не знает. Выпадают волосы и зубы, слепнут глаза, болят вены, суставы и кости, сильная слабость, болят поджелудочная железа и голова. Хочется есть, но не все можно. А если вовремя не поесть, нагрянет смерть. Сахар снижается — плохо, повышается — тоже плохо. Вот так умерла и наша мама. Ей было 64 года, перенесла три инсульта. Плохо, но ходила сама. Жила на таблетках. Ни в чем себе не отказывала, говорила, что наголодалась в большой семье. Вот и решила, что надо все есть, потому что недоела в детстве и молодости, мол, все равно умирать... Последние дни перед смертью мама очень хотела есть и мечтала наесться до отвала, особенно ночью. А в холодильнике ничего не было, даже хлеба! Я мог принести ей поесть, но думал, что сестра лучше знает, что можно кушать маме и сколько. А мама плакала, жаловалась, что голодная. Я не верил, а потом мне запретили приходить к ней, мол, после встречи со мной плачет, ей плохо. Не могу себе простить, что слушал своих сестер. Одна! Рядом с нею никого не было. Ни одной дочки. Я сейчас понимаю, что ей и надо было поесть — и она бы еще жила.

Моя жена тоже болеет диабетом. Я берегу ее, ведь она мать моих детей. Еда всегда есть в холодильнике. Звали к себе жить маму, но мои сестры так нас обругали, что мама отказалась переезжать. И вот результат: осталася без матери. Сестры дружат между собой, а я как отщепенец, будто чужой. Да Бог с ними, пусть живут, как знают. Желаю всем здоровья, и Бог в помощь!

Юрий Симаков, Саратов

Полезно знать

Если страдаете диабетом, попробуйте снизить сахар без лекарств. Разведите несколько капель лимонного сока водой в соотношении 1:7, смочите в этом растворе ватный тампон и положите на центр языка. Курс лечения — 7-10 дней по несколько минут. Ватный тампон можно заменить кислым леденцом, но держите леденец до полного рассасывания.

Хорошая новость

Сахар контролирует прибор

Для больных диабетом разработали новое устройство, измеряющее уровень сахара в крови.

Его имплантируют в область торса, оно способно круглые сутки отслеживать уровень сахара и помогать больным диабетом II типа правильно подбирать диету, а при диабете I типа избежать передозировки инсулина. И самое важное — такой прибор предостережет диабетика от опасного повышения уровня сахара в крови. Новый медицинский прибор — прототип искусственной железы. Над его созданием ученые работали несколько лет. По их замыслу искусственный орган регулирует уровень глюкозы в крови, выделяя в нужный момент необходимое количество инсулина.

Пригодится

Кровоточивость десен часто бывает одним из симптомов заболеваний эндокринной системы, иногда это указывает на развитие сахарного диабета. Так что анализ крови на сахар не будет лишним.

Кофе снижает риск стать диабетиком и даже помогает в лечении этого заболевания. Исследования показали, что чем больше кофе употребляет человек, тем реже возникает сахарный диабет второго типа.

Чтобы предотвратить закупорку сосудов, надо регулярно контролировать уровень артериального давления, сахара и холестерина в крови, а также бороться с вредными привычками и лишним весом.

Хорошие рецепты для больных сахарным диабетом

Эти рецепты для людей, страдающих сахарным диабетом.

* Залейте 20 г осиновых почек майского сбора или мелких листьев осины водой и варите при закрытой крышке на очень медленном огне 20 минут. Утеплите на 1 час, чтобы настой настоялся, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение месяца, потом перерыв 14 дней. И так пройдите 3 курса. Очень хорошо помогает, уже на 3-й день поджелудочная железа хорошо работает. И все же для начала всем советую принимать по 1 чайн. ложке настоя за 15 минут до еды 3 раза в день. Принимайте так 2 дня, прислушиваясь к своему организму, а потом решите, помогает вам это лечение или нет. Предупреждаю, что настой горький.

* При сахарном диабете принимайте внутрь настой из листьев грецкого ореха. Залейте 1 ст. ложку листьев грецкого ореха 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2-3 часа. Принимайте по 2 ст. ложки за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день. При диабете легкой и средней тяжести курс лечения — 1-2 недели. Этого достаточно, чтобы уровень сахара в крови снизился. Можете проконсультироваться с лечащим врачом. Также рекомендую съедать по 5-6 грецких орехов в день.

* Еще один хороший сбор рекомендую диабетикам. Смешайте листья грецкого ореха и черники в соотношении 1:4, залейте 1 ст. ложку сбора с верхом 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя за 15-20 минут до еды 2-3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

Е. В. Якина, Волгодонск

Есть такая проблема

Некробиоз

Это осложнение сопутствует диабету. Оно проявляется в виде воспалений, прыщей, пятен. При подобных симптомах необходимо сразу обратиться к врачу. Что провоцирует появление некробиоза?

КУРЕНИЕ

Курение нарушает эластичность капилляров и затрудняет циркуляцию крови. В результате этого раны и воспаления заживают медленнее. Курение также препятствует попаданию кислорода и питательных веществ в кровь. Даже у здоровых людей курение вызывает кожные проблемы, например сухость кожи, особенно вокруг глаз. Если вы не можете совсем отказаться от курения, то попытайтесь хотя бы сократить количество выкуриваемых сигарет.

АЛЛЕРГИЯ НА ИНСУЛИН

Аллергия на инсулин бывает очень редко. Если вам кажется, что определенный тип инсулина вызывает аллергическую реакцию, то это скорее связано с добавками, используемыми производителями, чем с самим инсулином. Поэтому не паникуйте. Лучше смените тип инсулина, предварительно проконсультировавшись с эндокринологом. И еще, проверьте, как вы делаете инъекцию? Если игла неглубоко проникает под кожу, то это тоже может стать причиной раздражения, а слишком глубокое проникновение может оставить синяк.

НОГИ

Высокий уровень сахара в крови часто становится причиной повреждения нервных окончаний ног и ступней. Если повреждены нервные окончания конечностей, то в месте повреждения они не чувствуют боли, жара, холода. Все это является симптомами диабетической нейропатии. Высокий уровень сахара в крови нарушает процесс циркуляции крови, препятствуя притоку крови к ногам, в результате чего воспаления и ранки заживают долго. Даже небольшая травма конечности при диабете может привести к ампутации.

ЯЗВЫ

Язвы могут возникнуть даже от неудобной обуви. Если уже при этом повреждены нервы, то вы можете и не почувствовать появления язвы. Это увеличивает риск занесения в них инфекции. Нарушение циркуляции крови также снижает способность иммунной системы противостоять инфекциям. Если образовалась язва, то незамедлительно нужно посетить врача, так как язва может быстро увеличиваться. Язва может образоваться под слоем омертвевшей кожи. Врач, проверив состояние ваших ног и удалив слои омертвевшей кожи, обязательно обнаружит ее.

РАНЫ И ПОРЕЗЫ

Не верьте тому, что если есть диабет, то любая рана будет долго заживать. Если вы контролируете свой уровень сахара в крови, то раны и царапины заживают не дольше, чем у людей, не страдающих диабетом. И все же рану лучше сразу обработать. Вымойте место пореза водой и мылом, осторожно высушите и наложите стерильную марлевую повязку. Если рана все же причиняет беспокойство, то обратитесь к врачу.

Прикинь на себя — **На приёме у эндокринолога**

Спрашивали? Отвечаем

НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

У меня диабет II типа. Недавно доктор сказал, что нужно принимать пивные дрожжи. В них вроде бы много полезных веществ, необходимых при диабете. Но я слышала, что от пивных дрожжей полнеют, а у меня и так есть лишний вес. Как лучше поступить?

В. Королева, Московская обл.

Слухи о том, что пивные дрожжи вредны для фигуры, не более чем миф. Наоборот, они способствуют нормализации веса. В состав пивных дрожжей входят витамины группы В, которые принимают активное участие в жировом, углеводном и белковом обмене. Нормализуя его, они помогают избавиться от лишних килограммов и к тому же имеют массу других полезных для диабетиков свойств. Например, без витамина B_1 невозможна нормальная переработка глюкозы в организме. Витамин B_2 способствует улучшению зрения и помогает быстрее заживать ранам на коже. А витамин B_3 помогает снизить риск диабетической нейропатии. Не менее важно для диабетиков и то, что в состав пивных дрожжей входят полезные минеральные компоненты — хром, цинк и магний. Эти минералы особенно полезны именно при диабете II типа. Благодаря им в клетках увеличивается количество рецепторов, чувствительных к инсулину. А значит, ткани организма начинают лучше усваивать глюкозу, улучшая самочувствие больного диабетом. Принесет пользу и селен, которого тоже много в пивных дрожжах. Этот элемент поддерживает иммунную систему и уменьшает воспаление, которое нередко имеется в организме у людей с диабетом.

КОГДА ЖДАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ?

Если поставлен диагноз диабет, через сколько лет нужно ждать неприятностей?

И. Н. Гаврилова, Тульская обл.

На неприятности можно нарваться в любую минуту. Организм диабетика более уязвим для различных болезней и травм. Любая из них может вызвать обострение диабета. Надо понимать, что диабет не столько болезнь, сколько образ жизни. Основные правила, которые должен соблюдать страдающий диабетом: не голодать; максимально воздержаться от животных жиров и алкоголя или отказаться от них; правильно подбирать дозу инсулина или сахароснижающих таблеток в зависимости от того, что и сколько съел; считать калории. Сахар в крови, разумеется, легче контролировать инсулинами (кстати, диабетики, принимающие инъекции инсулина, меньше ограничивают себя в еде, но быстрее набирают лишний вес, что не очень хорошо при диабете). Человек нормального телосложения должен принимать пищу, в которой должно быть около 1,5 тысячи калорий, но не менее 1 тысячи! Не менее 60% от общей калорийности отводится углеводам (крупы, овощи, фрукты), остальное — за счет белков (постное мясо курицы и индейки, рыба). Требуется максимально ограничить жиры, в том числе и растительные. Хороший контроль за состоянием своего здоровья, если уровень сахара в крови 4-8 ммоль/л, холестерина — менее 7 ммоль/л, гликированного гемоглобина — 6%.

ЗНАЧИТ, ПЛАКАЛА МОЯ ФИГУРА?

У меня диабет II типа. Недавно узнала, что придется перейти с лекарств на инсулин. Значит, плакала моя фигура... Ведь инсулин ведет к лишнему весу?

Алевтина, Московская обл.

Если будете четко следовать предписаниям врача, вес останется стабильным. Стрелка весов ползет вверх только при передозировке инсулина. Кстати, некоторым больным сахарным диабетом II типа врачи назначают инсулинотерапию как раз для того, чтобы восполнить потерю веса. Это случается при тяжелой форме диабета, когда человек начинает резко худеть. В утешение можем сказать, что качество и продолжительность жизни больных сахарным диабетом II типа, принимающих инсулин, зачастую даже выше, чем у их здоровых сверстников.

Е. Г. Радченко, эндокринолог

Рекомендуем

ЧАЩЕ ЕШЬТЕ СЕЛЕДКУ: СЕЛЕДОЧНЫЙ ЖИР УМЕНЬШАЕТ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА.

Панкреатит — это опасно

Алло, «скорая»?..

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ВОСПАЛЯЕТСЯ У КАЖДОГО ДЕСЯТОГО РОССИЯНИНА. ПРИЧИН НЕМАЛО, НО ОСНОВНЫЕ — АЛКОГОЛЬ, НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.

— Каковы функции этого органа?

— Поджелудочная железа вырабатывает панкреатический сок — в нем все необходимые ферменты, которые помогают перевариванию белков, жиров и углеводов в кишечнике. А вторая ее обязанность — производить гормоны, например хорошо знакомый всем инсулин: он регулирует уровень глюкозы в крови. Если проток железы закупоривается, например, желчным камнем, ферменты не могут выйти наружу, остаются в поджелудочной железе и уничтожают ее клетки. Возникает воспаление — панкреатит. Он может быть острым и хроническим.

— Отчего воспаляется поджелудочная железа?

— Прежде всего от алкоголя и в 70% случаев — от желчно-каменной болезни. **Острый панкреатит** может внезапно начаться у малопьющего человека, если он «перебрал». А вообще, причин развития болезни более ста. Самые распространенные:

* заболевания двенадцатиперстной кишки (дуоденит, язвенная болезнь);
* прием некоторых лекарств (мочегонные, сульфаниламиды);
* инфекции (вирусные гепатиты В, С);
* нарушение обмена веществ;
* ожирение;
* глисты;
* травмы живота.

— Почему это опасно?

— **Острый панкреатит** образно можно себе представить как кадры фильма ужасов. Ферменты «расплавляют» клетки поджелудочной железы, а если процесс чересчур активен, развивается острая сердечно-сосудистая, дыхательная, почечная недостаточность... Конечно, врачи делают все, чтобы спасти больного, но даже когда опасность, казалось бы, позади, может возникнуть новая серьезная угроза. На пепелище недавнего сражения является инфекция, а это чревато летальным исходом.

Хронический панкреатит не столь агрессивен, но, в отличие от острого, он ведет к необратимым изменениям поджелудочной железы. Погибшие «рабочие» клетки заменяются клетками соединительной ткани, а они не могут вырабатывать пищеварительные ферменты и гормоны. Следствие — болезни кишечника, сахарный диабет. Иногда хронический панкреатит приводит и к раку поджелудочной железы.

■ Воспаляется поджелудочная железа от алкоголя и в 70% случаев — от желчно-каменной болезни.
■ Острый панкреатит может внезапно начаться даже у малопьющего человека, если он «перебрал».

— Каковы главные симптомы острого панкреатита?

— Нестерпимая боль в животе, тошнота, рвота, высокая температура, сердце бьется часто-часто — вот главные симптомы острого панкреатита. В такой ситуации нужно:

* немедленно вызвать «скорую»;
* отказаться от еды и питья: это раздражает поджелудочную железу и стимулирует выработку ферментов.

Нельзя:

* принимать болеутоляющие и другие лекарства до приезда врача;
* класть грелку на живот.

Можно:

* чтобы облегчить боль, лучше всего сесть, слегка согнувшись, и приложить к левой стороне живота, чуть ниже ребер, грелку-пузырь со льдом. Дома такой нет? Используйте пакет с замороженными продуктами.

Существует так называемая болевая форма хронического панкреатита. Основной ее симптом — боли в правом или левом подреберье, в области спины. Они резко усиливаются после алкоголя, жирной или острой пищи. Диспептическая форма болезни — это частые поносы, непереваренные остатки пищи в кале, вздутие живота. Существует и бессимптомный хронический панкреатит, и человек долго даже не догадывается о болезни.

— Как лечат воспаление поджелудочной железы?

— Острый панкреатит — только в больнице, при обострении хронического также необходима госпитализация. В больнице сразу же проводят экстренное обследование (рентген, УЗИ и др.) и делают необходимые анализы. При легкой и средней степени тяжести острого панкреатита прежде всего нужно снять спазмы и боли и подавить выработку ферментов поджелудочной, а также снизить интоксикацию и предупредить обезвоживание — больному ставят капельницы с физиологическим раствором и глюкозой. Два-три дня абсолютно никакой еды и воды, а затем обильное питье — щелочные минеральные воды без газа. Врач может назначить антибиотики.

Но ситуации бывают разные: например, острый панкреатит может вызвать проблемы с дыханием. Значит, нужна подача кислорода через маску, а иногда и реанимационное лечение. Серьезное осложнение — отказ почек, и тогда больному необходим диализ. Иногда при остром панкреатите требуется экстренная операция. Хронический панкреатит лечат, как правило, консервативным путем: врач назначает препараты для облегчения боли, ферменты, если поджелудочная железа вырабатывает их мало. Иногда нужен и инсулин, чтобы регулировать уровень глюкозы в крови. И самое главное — диета, именно она спасает от рецидивов.

— Как правильно питаться при панкреатите?

— **Можно:** кисломолочные продукты, белковые омлеты, нежирное мясо, птицу, рыбу, крупы — овсяную, гречневую, рисовую, овощи, отварные и запеченные в протертом виде (картофель, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, свекла, зеленый горошек), фрукты и ягоды — протертые сырые или запеченные.

Нельзя: орехи, грибы, бобовые, крепкие бульоны, жирные, острые и кислые блюда, колбасу, сосиски, сардельки, субпродукты, копчености и соленья, икру, жирные сорта рыбы, цитрусовые, кислые ягоды и фрукты, черный хлеб, пшено, свежую выпечку, торты, пирожные, шоколад, мороженое, алкоголь, квас, кофе, газированные напитки.

Еще несколько советов

Больным нужно ограничить употребление поваренной соли. Самое лучшее — готовить пищу на пару. Сливочное или растительное масло можно добавлять только в готовое блюдо: жиры, прошедшие термическую обработку, вредны.

После приступа острого панкреатита необходимо держаться на диете какое-то время. А вот хроникам надо ограничивать себя в той или иной пище практически всю жизнь. Как облегчить участь больного члена семьи? Научиться вкусно готовить. Многие диетические блюда могут понравиться всей семье: это защитит от болезней желудочно-кишечного тракта, поможет быть стройным.

Хроникам нельзя переедать: железа должна работать без напряжения. Не остаться голодным, съев меньшую порцию, поможет стакан воды, если его выпить за полчаса до еды. И не забывайте еще об одном правиле: старайтесь есть примерно в одно и то же время, чтобы поджелудочная железа не трудилась впустую.

Ф. А. Михайлычев, врач-гастроэнтеролог

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ
ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
диабет, излишний вес, остеопороз, бесплодие
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б.
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО СКАЗАННЫМ ИДЕЯМ ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Проверено на себе

Из почты «Айболита»

Больные суставы меня совсем извели

Здравствуйте! Пишет вам Тамара Ивановна, проживающая в Магадане. Я долгое время мучилась больными суставами, они меня совсем извели. Мне очень хотелось пожить, но было неудобно ходить с палочкой. Я чувствовала, как дети, муж, внуки стеснялись ходить со мной рядом на улице. Я была еще в силах, но замучили ноги, ничего не помогало, и я решилась на скипидарные ванны, ведь многие пишут, что эти ванны полезны для суставов. Заказала себе сразу 3 комплекта, чтобы помогли наверняка! Начала принимать ванны. Они очень приятные, пахнут хвоей, после применения чувствуется легкое покалывание по всему телу. Сразу заметно нормализовался сон, перестала быстро уставать. Спустя месяц ногам стало намного легче. После первого курса отказалась от палочки, стала передвигаться самостоятельно! Кроме того, что суставы прошли, давление пришло в норму, похудела немного и помолодела. Муж не может на меня наглядеться, говорит, что я помолодела на 15 лет. У нас с ним снова как медовый месяц. Спасибо огромное за скипидарные ванны, советую их всем!

Т. И. Хохлова, Магадан

Победила инсульт, теперь дышу полной грудью

Здравствуйте, дорогая редакция. В 2006 году в декабре я перенесла ишемический инсульт, в результате чего осталась обездвижена правая сторона. После выписки из больницы мой доктор сказал дочери, что у меня очень мало шансов на восстановление и что я останусь обездвиженной до конца моей жизни. Я плакала целыми днями, думала, чем так жить, лучше уж умереть. Но тут в вашей газете прочла про натуральные скипидарные ванны с экстрактами целебных трав. Мои ребятишки написали письмо в НИИ натуротерапии и заказали мне эти ванны. Наливали мне ванну, разбавляли в ней растворы «Скипофит» и сажали меня в нее на 15 минут. Постепенно начала чувствовать правую сторону, потом потихоньку двигаться, а затем и вовсе движение пришло в норму. Теперь я полноценный здоровый человек, снова хожу, радуюсь жизни и дышу полной грудью. Очень рада, что написала вам письмо. Спасибо!

Любовь Николаевна, Ростовская обл.

Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли

Еще совсем недавно на меня страшно было даже смотреть: запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, неподвижный позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, непрекращающийся псориаз и 35 кг лишнего веса. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть. Но что я только не пробовала для похудения! Сколько денег истратила — а пользы никакой! Случайно в вашей газете прочитала о скипидарных ваннах. Выяснила, что ванны выпускаются Институтом натуротерапии и называются «Скипофит». Посоветовалась с врачами, они одобрили. Сразу позвонила в институт. Оказалось, что и стоят они недорого, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогли! Заказала полный курс для снижения веса. Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли после двух ванн. Ну а самое главное — через месяц я сбросила 9 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные!

Нина Безлапотнова, Омск

Через месяц от псориаза и следа не осталось

Много лет мучаюсь кожными заболеваниями — псориаз уже хронический. Вдобавок стоит чуть-чуть перемерзнуть — фурункулы вылезают то тут, то там. Приятного мало. А личной жизни вообще никакой. С виду я симпатичный молодой мужчина. С женой развелся, а новую семью создать не получалось. Женщины шарахались от меня как от чумного, когда видели мои руки, покрытые красной коркой. Так бы и жил дальше, если бы не влюбился в чудесную девушку. Скрывал от нее свои болячки долго, пока она сама не увидела. Думал, конец отношениям. А она сказала, что знает удивительное средство, которым ее мама лечила кожу — это скипидарные ванны. Еще она сказала, что ее мать с их помощью и вес сбросила, и давление свое нормализовала. С давлением у меня проблем нет, а теперь нет проблем и с кожей. Уже через две недели после принятия ванн кожа стала выглядеть лучше. После курса ванн про свой псориаз совсем забыл. Спасибо ваннам, благодаря которым я обрел здоровье и нашел свою любовь!

Владимир Никитин, 38 лет, Псков

Похудела на 28 кг, как будто мне снова 20 лет!

Мне 32 года, и я страдала от ожирения — 45 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала бегать и голодать, какие только лекарства ни пила — ничего не помогало. Появилась гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвислая и морщинистая — я превратилась в дряхлую старуху! Отчаянье, безысходность, постоянные депрессии — в результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна и никому не нужная! Моя лучшая подруга рассказала про ванны Залманова, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, и суставы прошли, и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу — в первую очередь изменилась кожа, стала такой нежной и бархатистой, как у младенца, от морщин и следа не осталось! Похудела на 28 кг, такой подъем сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное — я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, я только сейчас жить начала!

Светлана Снегирева, Москва

РЕКЛАМА С 3
Скипофит®
www.skipofit.ru
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
НОВИНКА! ТЕПЕРЬ И ДЛЯ РАСТИРАНИЯ

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по т. 8 (495) 790-76-96.
www.naturmed.ru
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994 48 88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» т.787-05-55, «120 на 80», «Ствр и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Набережные Челны — (8552) 46-37-48; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Самара — (846) 270-54-04 ; Магнитогорск — (3519) 21-04-54.
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 65 лет. Очень хочу летом отдохнуть в Краснодарском крае или Пятигорске, Ессентуках. И хорошо бы, чтобы поблизости была церковь. Интересен Белореченский район, где есть лечебная вода, или поселок Великовечное. В тех краях нет знакомых, поэтому пишу в «Айболит». Не пью и не курю. За умеренную плату могу снять крохотную комнатку с кроватью, на большее денег нет. Очень надеюсь на помощь.

Н. А. Пешкова, а/я 63, Екатеринбург, 620143

***

Мне 82 года. У меня две дочери, но им я стала не нужна. Хожу по дворам. Сейчас временно живу без прописки. У меня нет ни посуды, ни постели, ни обуви, ни одежды. Пока люди меня не обижают, но не знаю, как буду жить дальше? Может, кто-нибудь приютит меня?

А. Я. Блинкова (для Е. Ф. Плотниковой), ул. Степная, 2, ст. Кумылженская, Кумылженский р-н, Волгоградская обл., 403402

***

Мне 72 года, одинокая, без вредных привычек и детей. Осталась без жилья. Может, кто-нибудь приютит меня? Буду помогать по хозяйству. Люблю работать на огороде, неленивая. Согласна жить в поселке, на хуторе — где угодно, лишь бы рядом с добрыми людьми.

Г. А. Топилина, ул. Ободовского, 244, Усть-Лабинск, Краснодарский край, 252330

***

Мне 56 лет, жилья своего нет. Может, есть где-нибудь одинокий человек, которому нужна моя помощь по хозяйству и уход? Я непьющая, честная, чистоплотная.

Татьяна, д/в, п/п 6001 761518, Новошахтинск, Ростовская обл., 346900

***

Кому нужна сиделка? Буду ухаживать за молодым человеком — инвалидом I группы.

Без подписи, ул. Лесная, 33, Сальск, Ростовская обл., 347633

***

Мне 61 год. Жила в Туркменистане. По приглашению родных приехала в Россию. Сейчас снимаю жилье — дачу. Пенсия маленькая, не хватает, чтобы снять приличное жилье. Я простая, трудолюбивая женщина, без вредных привычек. Согласна досматривать за пожилыми людьми из любой сельской местности Краснодарского края с правом проживания. Буду им родной. Может, кому-нибудь нужна моя помощь?

Екатерина Ивановна Кулиш, ул. Западная, 29, ст. Ахтырская, Абинский р-н, Краснодарский край, 353301

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ БОЛИ В ПАРАЛИЗОВАННОЙ РУКЕ?

Около четырех лет назад перенесла ишемический левосторонний инсульт. Восстановилась после него быстро. Только левая рука висела как плеть. К тому времени у меня скопилось много рецептов лечения последствий инсульта. Стала лечиться травами, настойками, растирками. Вроде немного полегчало. Но я сразу же, как только выписалась из больницы, занялась домашними делами: стирала, убирала в доме, гладила белье... Через какое-то время в парализованной руке появилась боль, она постепенно усиливалась. Сейчас спасаюсь только обезболивающими средствами. Невролог сказал, что это не лечится. Неужели нельзя ничем помочь? Дорогие читатели! Может, у кого-нибудь есть хороший рецепт, чтобы избавиться от боли в парализованной руке? Кому пришлось столкнуться с подобной проблемой? Смогли ли вы избавиться от боли с помощью какого-либо чудодейственного лекарства? Сейчас с большим трудом справляюсь с домашними делами. Очень надеюсь на ваши письма.

Вера Яковлевна Брынза, Саратовская обл.

КАК НАКАЧАТЬ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ ПРИ СКОЛИОЗЕ?

У меня сколиоз I степени. Спина болит, когда наклоняюсь, потом трудно разогнуться. Посоветуйте какие-нибудь упражнения, которые могут мне помочь. Обращаюсь к тем читателям «Айболита», которые сумели накачать мышечный корсет и таким образом облегчили свои страдания.

Алексей Карнаух, Тимашевск, Краснодарский край

НИЖНИЕ ВЕКИ С РЕСНИЦАМИ ЗАГНУЛИСЬ ВНУТРЬ...

У меня проблемы с глазами: нижние веки с ресницами загнулись внутрь, и ресницы натирают слизистую. Глазные капли и гели не помогли. По совету окулиста оттягивала нижние веки вниз и закрепляла лейкопластырем, чтобы они встали на место, но и это не помогло. Ночью на ресницах образуются корочки, а днем глаза слезятся, не могу смотреть на свет, приходится носить темные очки. Иногда не оттягиваю веки вниз: тогда глаза не слезятся и ресницы не мешают. Капаю прополис с медом — немного стало лучше. Врачи предлагают операцию, обещают оттянуть веки, говорят, что шов будет незаметен. Но я боюсь соглашаться: а вдруг будет еще хуже? Ведь врачи не дают гарантии. Может, у кого-нибудь были подобные проблемы с глазами? Как лечились? Врачей спрашиваю: «Почему так случилось со мной?» А они мне задают встречный вопрос: «У вас раньше было такое?» Буду благодарна всем, кто откликнется на мое письмо. Дай Бог всем здоровья, счастья и всего самого доброго и светлого!

Валентина Ивановна Пынникова, Ейск, Краснодарский край

СНАЧАЛА СЫН КУРИЛ АНАШУ, ТЕПЕРЬ КОЛЕТСЯ...

Я не одна такая: нас миллионы — матерей, у которых сыновья — наркоманы. Сначала сын курил анашу, сейчас уже колется, недостатка в этой гадости нет. Все осознает, понимает, но... Возмущает бездействие властей и милиции. Посоветуйте, что делать и как помочь? Говорят, при монастырях есть общины, где наркоманов лечат молитвами. Верю, что только это может помочь... Может, кто-нибудь подскажет адреса?

И. М., Ставропольский край

РАБОТАЯ НА ДАЧЕ, НАКОЛОЛА ГЛАЗ...

Выписываю «Айболит» с 2000 года, подшивки храню как зеницу ока. Чуть что заболело — рецепт всегда под рукой. Живу вдвоем с тяжелобольным мужем — инвалидом I группы, родных рядом нет. А тут случилась беда: в мае, работая на даче, наколола глаз. Сразу обратилась к врачу, потом меня осмотрели два профессора, но ничего не нашли. Однако глаз болит, а с того дня прошло уже 7 месяцев. Нагнусь — больно, не могу ни читать, ни писать: глаз напрягается, и сразу приходится его закрывать. Что со мной такое? Мне никак нельзя ослепнуть, так как муж пропадет без меня. Может, у кого-нибудь было подобное? Жду писем с нетерпением!

Мария Алексеевна Теплова, Нижний Ломов, Пензенская обл.

ПУСТОТА В ДУШЕ СВОДИТ С УМА...

Похоронив двоих детей, 20 и 25 лет, никого не хочется ни видеть, ни слышать. С мужем расстались из-за постоянных предательств и вранья в течение 36 лет. Утешить меня невозможно, да и некому. А у меня пустота в душе, в мыслях, квартире. Она сводит с ума! Внуками дети не успели обзавестись. И время совсем не лечит. Не знаю, зачем все это написала. Одна отдушина — газета «Айболит». Сколько же разных судеб на свете! Всего доброго вам, люди! Может, кто-то захочет мне написать?

Вера Владимировна Кузьмина, д/в, Йошкар-Ола, Марий Эл, 424019

***

Уже давно живу с аденомой простаты. Принимал таблетки, много чего испробовал, но лучше не становится. На операцию боюсь соглашаться (мне уже 73 года). Может, кто-то сумел приостановить эту болезнь? Поделитесь рецептами. Буду очень благодарен за советы!

Н. П. Чулюков, Барнаул

***

Очень звенит в голове. Давление 140/100. Может, кто-то излечился уколами или народными рецептами? Очень прошу, поделитесь опытом!

Т. Е. Кливенко, Аткарск, Саратовская обл.

***

После биопсии легкого обнаружили саркоидоз Бека легочно-медиастинальной формы. Сделали операцию. Теперь болят швы. Обращаюсь к тем, кто смог вылечиться от этого заболевания и рассосать спайки. Помогите, пожалуйста. Буду благодарна за письма.

Людмила Владимировна Тимофеева, Рубцовск, Алтайский край

***

У меня эпилепсия. Жить надоело, не могу! Нет никакой личной жизни.

К. А., Георгиевск, Ставропольский край

***

Внучке 18 лет. У нее болит большой палец на ноге. Три года назад срезали половину ногтя. В мае 2010 года удалили весь ноготь. Вырос новый, но он болит еще больше. Палец красный, квадратный. Помогите советом!

В. И. Целих, Елец, Липецкая обл.

***

Замучила пяточная шпора. Перепробовал все рецепты, опубликованные в «Айболите», но ни один не помог. Как еще удаляют эти шпоры?

Ш. Ибрагимов, Дагестан

***

Люди добрые! Очень нужны трава иссоп, ветки шелковицы и корень диоскореи кавказской, всего по 100 г. Пожалуйста, пришлите кто может наложенным платежом.

Т. Е. Кливенко, ул. Н. Островского, 12, Аткарск, Саратовская обл., 412423

***

Для лечения нужны корни цикория, листья облепихи и цветы черемухи. Все расходы оплачу.

Н. В. Шацких, а/я 15229, Самара, 443066

***

Мне 60 лет, парализована. Живу одна. По хате хожу, опираясь на стулья. Делаю зарядку. Лежать стараюсь меньше, хотя и очень тяжело ходить. Прошу помощи и совета у добрых людей. Пришлите, пожалуйста, корешки и ягоды барбариса! Очень страдаю от болей в суставах.

А. М. Рассолова, ул. Балтийская, 20, Донецк, Ростовская обл., 346332

***

Пожалуйста, вышлите мне травы. Все затраты я возмещу. Нужны сурепка, ярутка и почки черного тополя. Заранее большое спасибо.

Надежда Михайловна Кикоть, ул. Розы Люксембург, 255, кв. 26, Иркутск, 664038

***

Очень нужны семена пиона уклоняющегося (марьин корень). Буду благодарна тем, кто поделится со мной. Все расходы оплачу.

Расила Абдулхаковна Султанбекова, ул. Худайбердина, 77, кв. 125, Стерлитамак, Башкортостан, 453126

ОТЗОВИТЕСЬ!

Прочитала письмо Ольги Близнюк из Ростовской обл. «После стресса меня понесло — при росте 165 см уже вешу 135 кг» («Айболит» №18 за 2010 г.).

У меня такая же проблема. При росте 158 см я вешу 100 кг. Мне 30 лет. Кроме того, повышен гормон пролактин и узлы на щитовидке. Пью таблетки «Бромокриптин», а от узлов эндокринолог ничего не назначила, сказала, что будет наблюдать. Никак не могу сбросить вес. Кто справился с этой проблемой? Пишите. Я тоже жду ваших писем и советов.

Л. С. Алексеенко, Ставропольский край

***

Светлана Гинсбург из Карелии («Айболит» №16 за 2010 г.), прочитала ваше письмо на странице «Спешим помочь», где вы пишете для В. И. Криворучко из Оренбургской области о лечении псориаза дальневосточной мазью «Антипсор». Я живу в Ставропольском крае, и у нас ни в одной аптеке нет этого лекарства. Звонили в Ростов и в Москву, но там тоже ее не нашли. Большая просьба к вам, напишите, где вы покупали эту мазь. Если можно, помогите мне ее достать.

Валентина Ильинична Горяинова, ул. Гагарина, 35, кв. 2, с. Донское, Труновский р-н, Ставропольский край, 356173, т. 8-909-761-77-50.

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

В 1994 года наша дочь — Евгения Михайловна Шевченко (по мужу Деин), 1964 года рождения, — вместе с мужем и двумя детьми из Алма-Аты уехала в Германию. Мы так ждали от них весточку! Но наша почтальон была нечестной и завистливой, она выбрасывала письма из Германии, и переписка прекратилась.

Елизавета Григорьевна Шевченко, ул. Вокзальная, 18, комн. 401, Нижнекамск, Татарстан, 423570

Спасибо!

В №23 «Айболита» за 2010 год было опубликовано мое письмо «Нас с дедом выгоняет из квартиры наш родной сын...». Хочу поблагодарить всех читателей «Айболита», которые откликнулись на мое горе. Получила очень много писем с советами, которые использую. Только письма Свидетелей Иеговы мне не по душе. Я человек православный и верю только в своего Бога. Хотя они уверяют, что Бог един. Некоторые предлагают взять над нами опекунство, но это не по мне. Я дееспособна, в опеке не нуждаюсь. Спасибо, конечно, всем, и низкий поклон за сострадание! Особая благодарность жителям Ставропольского края: А. В. Здановской из станицы Суворовской, Н. И. Митиной из Георгиевского р-на, Лебедевой из с. Сергиевского, Грачевского р-на, М. Г. Миняевой из с. Журавского, Буденновского р-на; Н. А. Поляковой с Северного Кавказа, Н. Д. Кабановой из Владикавказа; Н. И. Капленко из Ростовской обл.; Гале Калининой из Орловской обл.; Н. С. Молдавановой из Липецка; В. А. Зубовой и Светлане из Новосибирска; В. Я. Овчинниковой из Алтайского края; С. П. Некрасовой из Удмуртии; В. М. Живалиной из Тюменской области.

В. И. Ткачева, Солнечнодольск, Изобильненский р-н, Ставропольский край

***

Мы, бывшие пациенты из палаты №6 терапевтического отделения больницы Нижнего Ломова, хотим сердечно поблагодарить заведующую отделением Л. И. Ивлееву, нашего лечащего врача Е. А. Слободскову, а также весь медицинский персонал за чуткое внимание и теплое отношение. Желаем здоровья, счастья и всех земных благ!

Елена Николаевна Ерохина, Нина Васильевна Коралева, Роза Григорьевна Долгова, Александра Мурманцева, Нижний Ломов, Пензенская обл.

Хочу рассказать всем россиянам, где я лечилась в ноябре 2010 года. Санаторий находится в 18 км от Костромы. Он единственный в России, где лечат лосиным молоком все гастроэнтерологические заболевания: язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, хронические заболевания печени, желчновыводящих путей, хронический колит и энтероколит, а также заболевания обмена веществ, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата и неврологические. Есть на территории санатория источник минеральной воды — сульфатно-хлоридно-натриевый. Я начала пить воду — и уже через 2 дня кишечник заработал. Питание было то, что надо — пищу готовят на пару, печеную, протертую. Я говорю через газету «Айболит» большое спасибо всем работникам санатория, особенно заведующей Наталье Григорьевне Синкевич!

Н. Д. Веретенникова, Саратовская обл.

SOS!

Муж тащит в дом разный хлам, а иной раз и с помойки принесёт...

Мне 36 лет, дочери Кате 5 лет. Живем с мужем в его квартире. Он все время агрессивный, психует, злой на всех людей. На работе со всеми конфликтует. Родственники к нам уже не ходят. Дома каждый день скандалы, даже иногда ночью и рано утром. Бросается на меня, бьет, оскорбляет, унижает, издевается. Все ему не так, не разрешает дома сделать ремонт. Если что-то хочу изменить в квартире, тут же начинаются истерики и скандалы. Сколько часов и телефонов дома перебил — уже не вспомнить. С работы муж тащит всякую ерунду и железки (работает на заводе). А иной раз и с помойки несет разный хлам, и все это складируется дома: ни убрать, ни выкинуть не дает, тут же устраивает скандал и затевает драку. Говорит, чтобы я ничего не трогала, мол, в доме все его. Муж любит выпить, водка дома не переводится. Весь рабочий день терпит, а вечером дома пьет. Говорит: «Я же дома, за ужином, а не где-нибудь».

Со свекровью тоже у меня нет лада. Муж поедет к ней, наговорит про меня гадости, а она ему и верит.

Я ходила к бабке, она сказала, что мужу сделали приворот. Деньги она взяла, свечи жгла, молитвы читала, пообещала, что муж перестанет пить и драться. Но все осталось так, как и раньше. Много раз с дочкой уходили из дома, но потом возвращались. Хотя умом понимаю, что не надо так делать. Какой-то замкнутый круг...

Молюсь, как могу. Уже потеряла веру. Что делать? Как жить? Помогите, умоляю! Своего жилья нет, муж все время попрекает и гонит нас из дома. Работаю уборщицей, зарплата небольшая...

Светлана Ларионова, Ачинск, Красноярский край

Спешим помочь

Приютим

Мне 57 лет, инвалид II группы, не пью, не курю. Живу в частном доме. С каждым днем мое здоровье ухудшается. Прошу откликнуться одинокого человека или семейную пару, у которых нет жилья — за уход я предоставлю его. Жду писем, только вложите конверт с обратным адресом.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, главпочтамт, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

Могу приютить пожилых женщину или мужчину, только непьющих и некурящих, которых гонят из дома, унижают или которым негде жить. Я добрая, чистоплотная, ухаживала за парализованной бабушкой.

Т. Сереброва, д/в, Курсавский р-н, Ставропольский край

***

Живем с мужем и 2-летним сыном. Очень хотим, чтобы с нами жила бабушка. Все наши родственники далеко. Пишите о себе, ответим. Живем в частном доме, есть огород, рядом речка, лес. Приезжайте, будем рады!

В. Чеботарева, д/в, Энгельс, Саратовская обл., 413107

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл., автора письма «Живу на улице. Днем езжу в маршрутках — сплю, а ночью хожу, чтобы не замерзнуть» («Айболит» №24 за 2010 г.).

Я предоставлю вам кров! Живу в Кисловодске с больной мамой. У нас много свободного места. Позвоните или напишите мне.

Евгения Безменникова, пр-т Победы, 124, кв. 11, Кисловодск, Ставропольский край, 357701, тел. 8-927-713-19-10

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл.

Мы приютим вас. Работница нам не нужна, самим делать нечего. В городе пустует домик: 2 комнаты, туалет, газ, огорода нет. Просто нужно, чтобы там кто-нибудь находился.

Татьяна, Ростовская обл., тел. 8-909-412-65-06

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл.

В Волгограде, в Дзержинском р-не, на 2-м километре есть православный приют от Волгоградской епархии для одиноких пожилых людей. Попробуйте обратиться туда. Адрес приюта: ул. Тищенко, 18 (бывшая 14-я больница), добраться туда можно на маршрутках №№ 7К, 41, 5, 100.

Лилия Панова, Волгоград

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл.

Обидно за Россию! Давайте учиться пресекать зло. Мне 47 лет. У меня есть дача, в которой тепло (печка с дровами). Слава богу, и еда всегда есть. Если вы еще не определились, приезжайте и живите, сколько надо. У меня родители умерли, живу один. Будете мне как мать. Я работаю, если что — помогу. Хочу создать семью, но вы этому не будете помехой. Жду ответа!

Владимир Михайлович Радионов, ул. Матросова, 11, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл.

Мы готовы принять вас у себя. Есть жилье, мы добропорядочные. Надеемся, что и вы такая же. Возможно, на мое письмо откликнется какая-нибудь другая хорошая и добрая бабушка, которой негде жить и некому помочь, пусть даже инвалид. Приезжайте, мы окружим вас заботой и вниманием.

Г. И. Калинина, ул. Интернациональная, 93, пос. Колпна, Орловская обл., 303410

ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ САМА «НЕ РАССОСЁТСЯ»...

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани, автора письма «Врач сказал, что нужно удалять...», обнаружено много мелких подвижных камней в желчном пузыре («Айболит» №23 за 2010 г.).

Мне в прошлом году удалили желчный пузырь. Когда я поступила в больницу, в палате уже лежала женщина. У нее был сильнейший приступ, его с большим трудом сняли. Операцию ей сделали на день раньше меня, но у нее было все очень сложно: дырочек в животе вместо четырех было семь, из трех шланги торчат, желчь постоянно течет — ужас! Просто она поздно обратилась к врачам, поэтому были сильные осложнения. Я на следующий день уже своими ногами ходила, а она еле поднялась, когда меня уже выписывали. А все потому, что сильно запустила свою болезнь, терпела приступы, к врачам не обращалась. Я тоже не очень-то обращалась к врачам, приступы снимали врачи «Скорой помощи», но после последнего приступа пошла на УЗИ. Там мне врач популярно объяснил, что запускать желчно-каменную болезнь не стоит. Само не рассосется, а осложнения может дать на поджелудочную железу, а там и сахарный диабет не замедлит пожаловать. Поэтому я, хоть и трусиха, но на операцию пошла незамедлительно. Желаю вам здоровья и терпения!

Г. Д. Демина, Челябинск

ПЫТАЕМСЯ ИЗБЕЖАТЬ ПРИСТУПОВ, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ДИЕТЫ

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани («Айболит» №23 за 2010 г.)

У моего мужа тоже неприятности с желчным пузырем. Правда, о том, что проблемы именно с желчным, мы узнали не сразу. Правый бок у него изредка побаливал. В последние три месяца болеть стало чаще и длилось 6-10 часов. А потом ночью случился такой сильный приступ, что муж согласился на звонок в «Скорую». В хирургии не оказалось мест, поэтому приступ сняли и отпустили домой. Сказали 7 дней утром и вечером приходить на процедуры. Какими же бесконечно длинными показались нам эти дни! Наконец сделали УЗИ, нашли много камней в желчном пузыре диаметром до 20 мм. Соответственно, воспалительный процесс был не только в желчном, но воспалились и печень, и поджелудочная. Врачи решили сначала снять воспаление, а потом думать об операции. Но вскоре приступ повторился, те препараты, которые помогли в первый раз, во время второго сняли боль ровно на 40 минут. В стационаре мужа продержали два дня и выписали. Сказали, чтобы месяц придерживался строгой диеты и решал, в какой больнице Красноярска хочет оперироваться. Не знаем, будет операция полостной или нет, муж очень полный. Из мяса готовлю говядину и курицу на пару, супы варю также из говядины и курицы, без зажарки и томатов. Отвариваю рис, гречку и картошку с минимальным количеством соли, даю кисломолочные продукты. Пока держимся.

Светлана, Красноярск

Я ТОЖЕ БОЯЛАСЬ ОПЕРАЦИИ...

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани («Айболит» №23 за 2010 г.).

Я тоже страдала желчекаменной болезнью и боялась операции. Думала, обойдется. Не обошлось... Камень вызвал некроз (омертвление) стенки желчного пузыря. С дикими болями на «скорой» увезли в больницу. Было желание выпрыгнуть из окна, если боль не прекратится. Так что не ждите подобной ситуации, найдите хорошего врача — и с Богом! Операция не полостная, а лапароскопическая (сделают проколы). На пятый день меня выписали. Я даже забываю, что нет желчного пузыря. Строгой диеты не придерживаюсь. После праздничного стола или плотного обеда пью 1-2 дня таблетки «Панкреатин». Раз в полгода завариваю календулу, бессмертник, желчегонные травы и пью отвары 2 недели. Чувствую себя прекрасно, а мне столько же лет, сколько и вам. Желаю скорейшего выздоровления!

В. П. Коновалова, Краснодар

С 5 МЕСЯЦЕВ МЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ГРУДЬ У РЕБЁНКА НЕ ТАКАЯ, КАК У ВСЕХ...

Для Шахрузат Абдурахмановой из Махачкалы, Дагестан, автора письма «Кому поставили диагноз воронкообразная грудь?», у ее двухлетнего внука такой диагноз («Айболит» №23 за 2010 г.).

Напишу о своем сыне. Когда ему поставили диагноз воронкообразная грудь, сыну было 2 года. Но с 5 месяцев мы заметили, что грудь у ребенка не такая, какая должна быть. Ребенок часто болел пневмонией. Лежали в больнице, его даже поставили на учет. Я берегла сына, как могла, чтобы не простывал, но мы снова оказывались в больнице. С 4 лет нам давали каждый год путевки в санаторий, но это не помогало. Однажды в 1979 году я прочитала статью в журнале «Огонек», что в Москве, в детской городской клинической больнице №13 им. профессора Филатова, делают операции по исправлению воронкообразной груди. Может быть, адрес изменился, но тогда мы обратились по такому: ул. Садовая-Кудринская, 15, К-1, Москва, телефон справочной 254-91-29.

В чем секрет операции? Для ребенка изготавливают корсет с магнитом, который исправляет грудь. Ребенок в этом корсете играет и ходит на школьные занятия. Я сначала написала в Москву, а через две недели пришел ответ, что, мол, можно нам приезжать. Прибыли в Москву, поселились в гостинице. Жили 4 дня, пока проводили обследование моего ребенка. Жаль, что мы немного опоздали: в тот момент сыну уже было 11 лет, а чем меньше возраст, тем лучше (кости молодые, исправляются легче). Мой ребенок находился на лечении 4 месяца, а потом его выписали домой. Дома он занимался спортом, и все страдания остались позади. Сейчас нет никаких проблем, и пневмонией с тех пор сын ни разу не болел, потому что грудь распрямилась. Ему 42 года, у него своя семья, двое детей, он работает электриком.

P. S. После операции профессор сказал, что если бы не сделали ее, было бы худо.

Мария Михайловна Цыганенко, ул. Целинная, 11, кв. 6, пос. Малиновский, Завьяловский р-н, Алтайский край, 658614

Справиться с гепатитом помогло верблюжье молоко

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края, автора письма «У сына хронический гепатит В» («Айболит» №9 за 2010 г.).

У меня тоже хроническая форма гепатита В, обнаружили в 2007 году. Стою на учете по месту жительства и в областной клинике. Принимал «Апкосул» в капсулах, «Урсосан», соблюдаю диету, употребляю много фруктов. Через каждые 4-5 месяцев сдаю анализы, прохожу УЗИ. Пробовал лечиться травами по рецептам, но помогло мне верблюжье молоко. Хотелось бы узнать побольше о гепатите. Может быть, еще кто из читателей «Айболита» откликнется и расскажет, как лечитесь, или знает народные рецепты излечения от гепатита? Еще у меня хронический холецистит и панкреатит.

С. С. Рауанов, Казахстан

ХОДЬБА НА ЦЫПОЧКАХ — ПРИЗНАК ВНУТРИЧЕРЕПНОГО ДАВЛЕНИЯ

Для В. М. Смирновой из Челябинска, автора письма «Внук стоит только на носочках» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Двадцать лет назад моему 4-месячному сыну детский невролог поставил диагноз — энцефалопатия с внутричерепной гипертензией (т. е. внутричерепное давление). Назначил медикаментозное лечение и корсет, потому что ножки в бедре плохо разводились в стороны. Этот корсет мы надевали на малыша 4 месяца. Когда в 8 месяцев сын начал ходить, я обратила внимание на то, что он ходит то нормально, то на носочках. На очередной консультации у детского невролога я рассказала об этом. Врач сказал, что у детей ходьба на цыпочках — один из признаков внутричерепного давления. Ребенок 11 лет состоял на учете с диагнозом вегетососудистая дистония. Уже ходил в школу, но все равно находился под наблюдением врача. Сейчас сын уже отслужил в армии и, слава богу, чувствует себя хорошо. Мой вам совет: обратитесь к детскому неврологу, пусть малыша как следует обследуют. Надеюсь, что врач найдет причину недуга вашего внука.

Наталья Андреева, пос. Старые Ахмедлы, Баку, Азербайджан

МНЕ ПОМОГЛИ УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ И ТРАВЫ

Для Ольги Деркачевой из Ростовской обл., автора письма «Телевизор смотреть не могу, раздражает...», у нее после удаления матки начался климакс («Айболит» №25 за 2010 г.).

Люблю «Айболит» — эту добрую газету! Читаю ее от корки до корки, боюсь пропустить номер, храню всю подшивку. Здоровья вам, терпения и трудовых успехов, люди добрые! Пусть Господь хранит вас и ваших родных и близких! У меня тоже было такое состояние, как у вас, Ольга. Мне гинеколог прописала микстуру «Кватера» (ее готовят в аптеке по рецепту), стоит она 50-80 руб. за 200-граммовый пузырек. Я спасалась этой микстурой. Еще месяц пила «Грандаксин», потом месяц перерыв, затем месяц пила «Фенибут». Считаю, что еще мне помогли успокоительные чаи, травы. Радуйтесь любой мелочи, не думайте о плохом. Если есть силы, попробуйте для души найти работу или занятие. Не подавайте виду, что вам плохо, и через год станет легче.

Нина Дмитриевна, Белгород

***

Для Ирины Сергеевны Струковой из Брянска, Иркутской обл., у нее бесноватая дочь («Айболит» №24 за 2010 г.).

Вам нужно съездить в Сергиев Посад в Свято-Троицкую Сергиевскую Лавру к отцу Герману (он отчитывает бесноватых). Тел. монастыря (8-496) 547-36-45, позвоните и узнайте, когда принимает отец Герман. Только на дочери должен быть нательный крестик.

Татьяна, Орехово-Зуево, Московская обл.

***

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Нарыв чуть затянется — и снова свищ», у сына в течение 2 лет под мышкой нарыв («Айболит» №18 за 2010 г.).

От «сучьего вымени» мне помог чеснок. Надо раздавить его в чесночной давилке, завернуть в бинт и приложить к нарыву на 30 минут, пока там не собрался гной. Мне хватило одной процедуры.

Галина, Саратов

***

Для Л. Н. Денисовой из Татарска, Новосибирской обл., автора письма «У малышки эпилепсия. Как помочь крохе?» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Надо бандеролью отправить историю болезни вместе с письмом в институт им. Бехтерева по адресу: **193019, Санкт-Петербург, ул. Бехтерева, 3.** Через некоторое время получите вызов. Кто-то из родителей должен вместе с малышкой лечь в больницу на обследование и лечение. Гарантирую, что там полностью вылечат ребенка.

Елена Николаевна Мялик, с. Крещеновка, Осакаровский р-н, Карагандинская обл., Казахстан, 101009

Моя подруга мучилась от гиперплазии эндометрия

Для Марии Андреевны из Новосибирской обл., у нее гиперплазия эндометрия («Айболит» №22 за 2010 г.).

Моя подруга, как и вы, мучилась от гиперплазии эндометрия. Пишу, как она лечилась.

* Применяйте тампоны с соком алоэ.

* Заварите 1 ст. ложку цветков калины 1 стаканом кипятка, кипятите 2-3 минуты, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

* При воспалении слизистой оболочки матки и половых органов приготовьте такие свечи. Смешайте 1 яичный желток, 1 чайн. ложку меда, добавьте ржаную муку, чтобы получилось крутое тесто. Сделайте из него небольшие свечи и положите в холодильник. Применяйте внутривлагалищно после опорожнения кишечника 2 раза в день в течение месяца.

В. В. Шабалова, Краснодар

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Марины из Пскова, автора письма «Нашли запущенный туберкулез», и для Анны из Симферополя, автора письма «Тест на туберкулез оказался положительным» («Айболит» №24 за 2010 г.).

Напишите мне.

Н. М. Утузина, ул. Башмановская, 20, кв. 2, Пенза, 440056

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Проверено на себе

Для меня рябина лучше всякого доктора. В ней и железа много, и йода

В народе говорят, что, если рябина уродилась, зима будет холодной. Это скромное деревце для меня лучше любого доктора. Несколько лет назад я стала буквально на глазах угасать. Конкретно ничего не болело, а самочувствие с каждым днем становилось все хуже: появилась слабость, раздражительность, апатия. По настоянию родственников я поехала в областной центр на обследование, там и установили причины. Во-первых, обнаружили железодефицитную анемию, а во-вторых, неполадки со щитовидной железой. Приехала я домой и стала лечиться красной рябиной. Я знала, что в ягодах рябины железа в несколько раз больше, чем в яблоках, и к тому же в них много йода. И йод, и железо — это как раз то, что мне было нужно. Просто так много рябины не съешь: терпкая, горькая на вкус, поэтому приготовила смесь с медом. Сложила ягоды рябины в пол-литровую банку и залила жидким медом. Ела по 2 ст. ложки 3 раза в день независимо от приема пищи. Рябина долго висит на дереве, поэтому рвать ягоды лучше по мере необходимости, а можно их заморозить в холодильнике. Главное — каждый день понемногу съедать ягоды или принимать по 1 ст. ложке сока рябины. Витаминов и микроэлементов в рябине очень много, а кислоты и горечи рябины обладают желчегонным эффектом, улучшают пищеварение. В общем, это замечательная ягода.

Лидия Григорьевна Власова, Каменск-Уральский

Пригодится

* При бронхите 40 головок лукасевка заварите кипящей водой. Держите в кипятке до тех пор, пока они не размякнут. Затем положите луковицы в 0,5 л оливкового масла и разомните. Это пюре больной должен принимать по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед едой.

* Для смягчения сухого, болезненного кашля приготовьте микстуру: 3 ст. ложки измельченного льняного семени залейте 1 л кипятка, хорошо в течение 10 минут взбалтывайте, процедите. В полученную жидкость добавьте 5 г корня солодки, 30 г плодов аниса, 400 г меда и снова тщательно перемешайте. Доведите до кипения, остудите, процедите. Принимайте по 0,5 стакана несколько раз в день перед едой.

От шума в ушах и давления спасает настой из клевера

Красный луговой клевер нормализует давление, очищает кровь и кровеносные сосуды, избавляет от шума в ушах. Цветет клевер с мая до сентября. Обычно я сушу в тени красные головки с верхушечными листьями. Отвар из клевера можно принимать круглый год, используя его вместо чайной заварки, вреда не будет никакого, только польза. Летом можно заваривать свежий клевер, а зимой — сушеный.

Приготовить отвар несложно: 1-2 ст. ложки клевера заливают 1 стаканом кипятка, 5 минут кипятят на медленном огне, настаивают час. Пьют по 2 ст. ложки за 20 минут до еды.

Способ приготовления настойки: литровую банку до половины заполняют головками красного клевера, заливают водкой (0,5 л) и ставят в темное место на 10 дней. Затем процеживают в бутылку из темного стекла и принимают по 1 ст. ложке 1 раз в день перед сном. Пьют настойку 3 месяца, потом делают перерыв на 2 недели и возобновляют курс лечения, после чего прием настойки можно повторить только через 3 года.

Т. А. Артемова, Московская обл.

Кое-что новенькое

О шиповнике

Шиповник укрепляет иммунитет, повышает устойчивость организма к различным недугам, поэтому его так важно принимать при простудных и других инфекционных заболеваниях. В плодах шиповника витамина С в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне.

ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ИСПОЛЬЗУЮТ ШИПОВНИК?

Шиповник способствует разрушению камней в желчном пузыре и в почках. Его применяют при лечении малокровия, потому что он усиливает обмен веществ в организме и эффективно улучшает кроветворение. Недавние исследования ученых говорят о том, что плоды шиповника активизируют гены, которые отвечают за производство хрящевых клеток и коллагена. Эти клетки отвечают за нормальное состояние суставов и не допускают заболевания артритом.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ШИПОВНИКА?

Общеизвестный напиток. Отвар из ягод шиповника применяется при параличах. Измельчите 5 ст. ложек сушеных ягод, залейте водой, кипятите 10 минут, настаивайте 2-3 часа, чтобы все целебные свойства перешли в воду. Пейте как обычный чай или сок, добавляя мед или любые соки по вкусу. Готовьте напиток на 2 суток, храните в холодильнике.

Масло шиповника. Масло применяется для разглаживания шрамов и улучшения цвета кожи, причем оно эффективно даже при застарелых и глубоких шрамах. Маслом шиповника лечат псориаз, нейродермит, экзему, дерматоз. Для лучшего эффекта его смешивают с лавандовым маслом. Применяют также при стоматитах, гингивитах, пролежнях, трещинах сосков и ожогах. Масло шиповника отлично увлажняет сухую и увядающую кожу.

Шиповник увеличивает свертываемость крови, поэтому он противопоказан при тромбофлебите, после инсульта и инфаркта и тем, кто принимает статины.

Сок шиповника. Сок шиповника обладает всеми полезными свойствами плодов.

* Свежие плоды шиповника промойте, обсушите и выньте семена. Бланшируйте плоды в кипящей воде 2 минуты, чтобы размякли, затем разотрите пестиком или протрите через сито. В отвар плодов добавьте мед или сахар — 200 г меда или сахара на 1 л воды. Сироп смешайте с протертыми плодами, доведите до кипения, разлейте в горячие банки и сразу их закатайте.

* Из сушеных очищенных плодов также можно приготовить сок, особенно ценный тем, что он будет с мякотью. Варите плоды 10 минут, затем разотрите их, смешайте с отваром, добавьте сахар по вкусу.

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ШИПОВНИК ПРОТИВОПОКАЗАН?

* Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — в шиповнике много аскорбиновой кислоты.

* Тромбофлебит, сердечная недостаточность III степени, эндокардит.

ШИПОВНИК УВЕЛИЧИВАЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ

* Чтобы уберечь эмаль зубов от разрушения из-за кислот, содержащихся в настое шиповника, полощите рот теплой водой после каждого приема настоя шиповника.

* Учтите: спиртовой настой шиповника повышает давление, а водный — снижает.

* При гипертонии нельзя принимать отвар корней шиповника. Он также понизит отделение желчи и повысит риск запора.

* Газообразование и вздутие живота при приеме сиропа шиповника можно нейтрализовать, сочетая его с соком петрушки, укропа или сельдерея.

* Не рекомендуется длительное применение больших доз препаратов шиповника, может нарушаться работа поджелудочной железы.

ТАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ПРЕДКИ

Еще в древние времена свежую зелень шиповника растирали с сахаром и накладывали на чирьи. Применяли и при других кожных болезнях. Людям с повышенной возбудимостью нервной системы советовали сидеть около «розовых кустов» и вдыхать их аромат. А растертые с медом лепестки принимали при бронхитах для более эффективного отхождения мокроты.

И приправа — И лекарство

Враг герпеса — розмарин

САМОЕ ЦЕННОЕ СВОЙСТВО РОЗМАРИНА — ОН ГЛАВНЫЙ ВРАГ ВИРУСА ГЕРПЕСА. ПРИЧЕМ УБИВАЕТ ЕГО НАПОВАЛ: ЭТО ПОДТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМИ.

Цветки розмарина прикладывали к платью на удачу и счастье. Это растение издавна считалось тонизирующим средством, которое «утешает» и веселит сердце, поднимает дух и придает энергии.

* Розмарин быстро снимает отеки с лица, справляется с нарушением кровообращения. Надземную часть розмарина сушат, режут, заваривают как чай: 1 ст. ложка на 1,5 стакана кипятка. Но лучше залить траву холодной кипяченой водой и довести до кипения (не кипятить!). Когда чай остынет, процедить и пить по 1/4 стакана 5-6 раз в день независимо от приема пищи. Очень хорошо помогают отвары розмарина при чувстве переполнения желудка, несварении, метеоризме, спазмах желудка, кишечника и желчного пузыря.

* Настоями и отварами розмарина полощут рот при воспалениях. К тому же прием отвара устранит неприятный запах изо рта лучше всякой жвачки или дезодоранта. А женщины используют их для спринцеваний при белях.

При эпилепсии 1 ст. ложку с верхом листьев розмарина заливают 250 мл холодной горячей воды, настаивают 15 минут, процеживают и принимают по 1 стакану утром за 20 минут до еды или в обед.

* Розмарин снимает усталость и депрессию, стимулирует пищеварение, помогает при простуде и ревматизме. Головные боли облегчает теплый компресс из отвара розмарина, а не пузырь со льдом. Если вывихнули ногу или руку, приложите на 2-3 минуты горячий компресс из настоя розмарина, затем ткань со льдом. Повторите несколько раз.

* Розмарин поможет при колитах и пониженном давлении: он немного поднимает его.

* Во многих странах с удовольствием пьют розмариновый чай, причем утром и в обед, но на ночь его лучше не пить: розмарин бодрит. Чай готовят так: 1 чайн. ложку сухого розмарина заливают 250 мл крутого кипятка, настаивают 15 минут и пьют по 1 стакану.

* А вот как готовят розмариновое вино: 20 г сухого розмарина заливают 0,7 л хорошего красного вина, настаивают не менее 5 дней и пьют по рюмке 2 раза в день (не на ночь). Розмариновое вино усиливает потенцию. А женщинам оно рекомендуется при фригидности.

* Можно приготовить и настойку розмарина: 50 г сухого розмарина заливают 0,5 л водки (или 250 мл 70%-ного спирта), настаивают 10 дней, процеживают и пьют по 20-25 капель с водой 2 раза в день до еды. Спиртовая настойка розмарина хороша для растираний при ревматизме и подагре, она улучшает кровообращение, в том числе в ногах и руках.

* Курильщикам полезно курить листья розмарина, чтобы бросить курить вообще.

* При эпилепсии 1 ст. ложку с верхом листьев розмарина заливают 250 мл холодной горячей воды, настаивают 15 минут, процеживают и принимают по 1 стакану утром за 20 минут до еды или в обед.

* Если отваром розмарина споласкивать голову после мытья, то не будет перхоти и волосы станут сильными. А в смеси с софорой он помогает при облысении и выпадении волос. С шикшей и вербеной розмарин очень эффективен при нервных расстройствах. Тем, у кого вся жизнь «на нервах», кого одолевают депрессия, чувство неуверенности и страха, рекомендуются эти три растения.

* Но самое ценное свойство розмарина — он главный враг вируса герпеса. Причем убивает его наповал: это подтверждено учеными.

* Розмарин можно добавлять как приправу к овощным супам, мясным тушеным блюдам, к жаркому и соусам, к птице, особенно к грибам, вареной рыбе, сырам.

Красная щётка

* **При гинекологических заболеваниях** красную щетку лучше всего применять вместе с боровой маткой и грушанкой круглолистной. Такой состав воздействует на всю мочеполовую систему, препятствуя распространению воспалительных и опухолевых процессов. Сочетание трех трав позволяет уменьшить размер, а то и полностью избавиться от миомы, фибромиомы, эндометриоза, кисты яичников и т. д.

* **Отвар корня красной щетки:** 1 ст. ложку сухого измельченного сырья поместите в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом воды, кипятите 5 минут в закрытой посуде. Затем, укутав, настаивайте не менее 45 минут, процедите. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды, добавляя в отвар 1 чайн. ложку меда. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Если отвар хранить в прохладном месте, то его можно употреблять в течение 2 дней.

* **Настойка корня красной щетки:** 50 г сухого измельченного сырья залейте 0,5 л водки, настаивайте в темной стеклянной посуде не менее 25 дней в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения — месяц. Перерыв 10-15 дней, затем курс повторяется.

P.S. Красную щетку нельзя использовать, если принимаете синтетические гормоны, а также препараты, в которых содержатся солодка, дурнишник и хмель, и сами эти травы.

Целебные Дары Алтая
интернет - фитоаптека
предлагает сборы трав
“ТРАВЫ АЛТАЯ”
фитокомпозиции:
“Аденома простаты”
“Сахарный диабет”
“Желчекаменная”
“Импотенция”
“Эпилепсия”
“Миома”
и более 100 других наименований!

Узнайте, какой сбор подходит для Вас, по телефонам или на сайте:
(385-4) 34-79-41
(385-4) 40-26-55
8-923-646-55-54
www.AltayMix.ru
на сайте также бесплатная консультация специалиста
РЕКЛАМА С 10
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Сам себе доктор

Избавляемся от зоба

*** При диффузном токсическом зобе** залейте 50 г зеленых измельченных грецких орехов 1 стаканом спирта, настаивайте в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день.

*** При болезни щитовидной железы II-III степени** залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы лапчатки серебристой 1 стаканом водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке с водой за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Одновременно делайте ежедневные компрессы на шею. Смешайте 2 ст. ложки несоленого растопленного нутряного свиного сала и 1 ст. ложку порошка травы полыни горькой, компресс держите 40 минут за 3-4 часа до сна. Курс лечения — 1,5 месяца.

*** При болезни щитовидной железы II-III степени** смешайте в равных частях по объему гречишный мед, порошок гречневой крупы, измельченные плоды грецкого ореха, храните в темном прохладном месте. Ешьте только эту смесь 1 день в неделю, чай и воду пейте по потребности. Курс лечения — 6 недель, при необходимости повторите его через месяц.

*** При гипофункции щитовидной железы** залейте 1 ст. ложку сухого порошка морской капусты 1 стаканом кипятка, настаивайте до полного разбухания порошка, процедите. К морской капусте добавьте 2-3 объема свежеприготовленного творога, порошок от 10 ядер грецких орехов, 1 ст. ложку чеснока, все заправьте растительным маслом. Добавляйте в пищу 1-2 раза в неделю.

*** При гипофункции щитовидной железы** летом ежедневно съедайте в виде салатов свежесобранную траву медуницы лекарственной.

*** При тиреотоксикозе** консервированный 20%-ным спиртом сок плодов хурмы принимайте по 1 ст. ложке до еды 3-4 раза в день.

*** При зобе** постоянно носите на шее нитку настоящего желтого янтаря. Считается, что хорошо помогает янтарь, подаренный или полученный в наследство. Известно около 100 видов янтаря различных оттенков — от молочно-зеленого до красно-коричневого. В отраженном свете он может быть голубым и зеленоватым. Зеленый и темный янтарь сильнее по своему воздействию, светлый и прозрачный слабее действует на щитовидку.

Мёд — антибиотик

Ученые обнаружили в меде белок дефенсин-1, который способен противостоять бактериям лучше антибиотиков, особенно при ожогах и кожных инфекциях. Но не дожидайтесь, пока пытаются создать лекарство на основе этого белка. Мед уже сейчас можно использовать и внутрь, и наружно при лечении тяжелых инфекций.

Цветочная пыльца

*** При анемии** принимайте по 1 чайн. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — месяц. После недельного перерыва лечение можно повторить.

*** При проблемах с легкими** принимают по 1 чайн. ложке пыльцы 3 раза в день. Детям доза снижается до 1/3-1/2 чайн. ложки. Курс лечения — 45 дней.

*** При неврозах, неврастении** съедают по 1 чайн. ложке пыльцы 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели. Пыльцу можно залить небольшим количеством воды, настоять 3 часа, а затем выпить небольшими глотками.

*** Для укрепления нервной системы** смешивают 50 г меда, 10 г пыльцы, 100 мл свежего молока. Получившуюся однородную массу ставят в холодильник на 4 дня, после чего принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

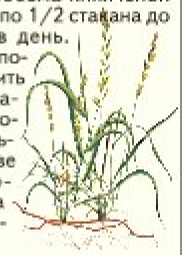
*** При заболеваниях сердечно-сосудистой системы** 50 г пыльцы смешивают с 80 г меда, тщательно растирают. Смесь хранят в стеклянной банке в холодильнике. Принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды, предварительно растворив в стакане теплой воды.

P. S. Не принимайте пыльцу позднее 19-20 часов, так как нарушится сон.

Пригодится

ЧТОБЫ СУСТАВЫ НЕ СКРИПЕЛИ

При ревматизме и артрите заварите 2 ст. ложки корневищ пырея 0,5 л кипятка и нагревайте на водяной бане 10 минут. Отожмите и доведите до первоначального объема кипяченой водой. Пейте по 1/2 стакана до еды 4 раза в день. Такой отвар помогает укротить боль в суставах, но он может применяться и в качестве отхаркивающего средства при бронхитах.



ВОСПАЛИЛСЯ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

Насыпьте семя льна в тканевый мешочек (их может быть несколько), положите в дуршлаг, поместите над кастрюлей с кипящей водой и накройте крышкой. Мешочки должны попариться 10 минут. Приложите к больному месту, держите, пока не остынут. Делайте эту процедуру каждый час. Мешочек не должен быть слишком горячим, иначе обожжетесь. После процедуры смазывайте больное место любым растительным маслом, а на ночь — бальзамом «звездочка». И ходите с теплым шарфом на шее.

ОТ ИХТИОЗА

Кожа очень сухая, грубая и постоянно шелушится? Нужно накопать корней лопуха, вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку. 1 ст. ложку массы залить 0,5 л кукурузного масла и настоять на солнце 2 недели. Затем емкость надо подержать на кипящей водяной бане 8 минут и процедить. На 1 ст. ложку масла нужно добавить 30 г пчелиного воска и кипятить на водяной бане, помешивая, еще 3-5 минут, пока воск не растворится. Мазь-бальзам готова. Этим составом надо смазывать пораженные места на ночь в течение 10 дней, и кожа станет мягкой и гладкой.

■ ПРОСТУДИЛИСЬ? ЗАЛОЖИЛО НОС? ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 3 КАПЛИ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ ГЕРАНИ.

■ ЗАБОЛЕЛО УХО? РАЗОМНИТЕ ЛИСТИК ГЕРАНИ И ВЛОЖИТЕ ЕГО В УХО.

■ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ПОДЕРЖИТЕ ЗА ЩЕКОЙ ЛИСТИК ГЕРАНИ.

■ ЧТОБЫ НОРМАЛИЗОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПРИЛОЖИТЕ ЛИСТИКИ ГЕРАНИ К ПУЛЬСУ НА ЗАПЯСТЬЯХ РУК.

При остром цистите

Смешайте по 1 части семян укропа, березовых почек, корней одуванчика и травы ромашки аптечной, добавьте по 2 части медвежьих ушек и листьев смородины. Залейте 3 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и выпейте в течение дня. Даже если 1 раз выпить настой из перечисленных трав, то через 1-1,5 часа боль проходит. На второй день обычно самочувствие становится хорошим. Но лечение нужно продолжать еще 2-3 недели.

Рекомендуем — *Сам себе доктор*

Ирга снижает давление, улучшает зрение

ОНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМИ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

В плодах есть аскорбиновая кислота, витамины группы В, каротин и вещества, которые борются с плохим холестерином. Важно, что кислот в ирге немного, поэтому ее можно есть, даже если кислые ягоды противопоказаны.

*** Ирга полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях,** особенно гипертонии и атеросклерозе, слабости стенок сосудов и капилляров, точечных кровоизлияниях и кровотечениях, после лучевой терапии и лечения антибиотиками. Пектин ягод прекрасно выводит из организма различные токсины.

*** При гипертонии и ослаблении зрения,** особенно в ночное время, а также воспалении роговицы и начальной стадии катаракты рекомендуется не только есть свежую иргу в сезон, но и делать настой. Залейте 2-3 ст. ложки свежих размятых ягод 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и отожмите. Пейте по 0,5 стакана настоя 2 раза в день между приемами пищи.

*** Слабость стенок сосудов** проявляет себя точечными кровоизлияниями, синяками, носовыми кровотечениями. Варикозное расширение вен и гиповитаминоз лучше лечить соком. Залейте 2 стакана ягод 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса и отожмите. Этот настой можно пить по 1/2-2/3 стакана 1-2 раза в день.

*** При расстройстве кишечника** залейте 2 ст. ложки сухих плодов 1 стаканом кипятка, выдержите под крышкой 2 часа, процедите и отожмите. Пейте по 1/3 стакана настоя за полчаса до еды 3 раза в день, конечно, при соблюдении диеты. Если ягод еще или уже нет, можно воспользоваться настоем листьев. Залейте 1 ст. ложку измельченных свежих листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1-1,5 ст. ложки настоя за 15 минут до еды 3 раза в день при соблюдении диеты.

*** При колите или гастрите** используйте свежую измельченную кору кустарника. Залейте 1 ст. ложку коры 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне или водяной бане 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите и долейте отвар кипяченой водой до 200 мл. Пейте по 1/4 стакана отвара за полчаса до еды 2-3 раза в день.

*** Ангину, хронический тонзиллит, ларингит, стоматит, пародонтоз** лечат полосканиями горла или полости рта соком ягод несколько раз в день — чем чаще, тем лучше результат. При ранах или язвах на коже можно прикладывать к пораженному участку хорошо вымытые и измельченные до выделения сока листья ирги. Если рана гнойная, то ее сначала промывают соком ирги.

Мазь из мумиё

Смочите несколькими каплями воды 5 г мумие и хорошо разотрите. В полученную кашицу постепенно, по частям, продолжая растирать, введите 75 г размягченного свиного сала. В готовой однородной массе не должно быть крупинок. Наносите мазь на болезненные участки тела 2 раза в день до утихания болей. Мумие великолепно помогает при радикулите, плексите, ишиасе, люмбаго, невралгии.

РЕКЛАМА С 9

НЕРВО-ВИТ

бессонницу и стресс победит!

Комплексное успокоительное средство на основе синюхи голубой.

По своему успокаивающему действию синюха превосходит валериану в 8-10 раз!*

Эффективное седативное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав: валерианы, мелиссы, пустырника и синюхи голубой.

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116 а, тел. (8412)69-97-04; ОГРН 1025801210173, СоГР: № 77.99.23.3.У.4466.3.07 от 25.06.2007 г.

* И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров - Мн.: Книжный дом, 2005 - 704 с., ил. - (Большая книга советов)

БАД. Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.

Вы просили рассказать

Лечебное меню на неделю при подагре

ПОНЕДЕЛЬНИК

8 часов: овощной салат, рисовая молочная каша, чай с молоком.
11 часов: свежие фрукты.
14 часов: вегетарианский борщ со сметаной, творожники со сметаной, компот из свежих яблок.
19 часов: пшенная молочная каша, морковно-яблочные котлеты со сметаной, молоко.
21 час: простокваша.

ВТОРНИК

8 часов: салат из свеклы и яблок, овсяная молочная каша, чай с лимоном.
11 часов: сыр, чай.
14 часов: суп из сборных овощей, отварное куриное мясо с тушеными овощами, молочное желе.
19 часов: капустные котлеты, запеченные со сметаной, ленивые вареники со сметаной, молоко.
21 час: кефир.

СРЕДА

8 часов: винегрет, манная молочная каша, чай с лимоном.
11 часов: свежие фрукты.
14 часов: молочный суп из геркулесовой крупы, творожный пудинг с изюмом и яблоками, компот из свежих фруктов.
19 часов: морковные котлеты со сметаной, белковый омлет, чай с молоком.
21 час: свежие фрукты.

ЧЕТВЕРГ

8 часов: чернослив в сиропе, жареный картофель с яблоками, чай с молоком.
11 часов: свежие фрукты.
14 часов: суп из домашней лапши с овощами, рыба, запеченная в сметанном соусе, с картофельным пюре, компот из сухофруктов.
19 часов: макароны с творогом, рагу из овощей, чай.
21 час: простокваша.

ПЯТНИЦА

8 часов: картофельные котлеты, запеченные со сметаной, гречневая каша на молоке, чай с лимоном.
11 часов: свежие фрукты.
14 часов: свекольник, блины с рисом и морковью, кисель.
19 часов: творожники, запеченные со сметаной, печеные яблоки, чай.
21 час: кефир.

СУББОТА

8 часов: творог со сметаной, яйцо всмятку, чай с лимоном.
11 часов: свежие фрукты.
14 часов: фруктовый суп, мясная котлета с овощами, чай.
19 часов: геркулесовая молочная каша, свекольно-яблочные котлеты со сметаной, молоко.
21 час: свежие фрукты.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

8 часов: винегрет, рисовая молочная каша, чай с молоком.
11 часов: морковный сок.
14 часов: вегетарианские щи со сметаной, отварная рыба с картофельным пюре, компот из свежих фруктов.
19 часов: морковный пудинг с яблоками и рисом, белковый омлет, молоко.
21 час: простокваша.
Ежедневно: ржаной и пшеничный хлеб.

И. М. Осокин, диетолог, врач I категории

Пригодится

● **В качестве отхаркивающего средства** можно принимать сироп брусничного сока с сахаром или медом по 1 ст. ложке, заливая теплым чаем.

● **Если кашель беспокоит давно** (это чаще всего бывает при хронических бронхитах), сварите на медленном огне в 1 л воды картофелину, луковицу и яблоко (при этом половина воды должна выкипеть). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **При нервном кашле,** нередко возникающем в стрессовой ситуации, нужно 0,5 кг мелко нарезанного лука смешать со стаканом сахара и 3 ст. ложками меда, залить 1 л воды и варить на медленном огне (поставив рассекатель для огня) 3 часа. Затем надо разлить раствор по стерильным баночкам с плотными крышками и поставить их в теплое место. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Мифы и реальность

О молочных продуктах

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ МЕДИКОВ НА ПОЛЕЗНОСТЬ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ: МОЛОКА, КЕФИРА, РЯЖЕНКИ, ТВОРОГА.

МИФ 1. Обезжиренное молоко — это диетический продукт.

В молоке содержится много углеводов. Это значит, что в организм привносится много калорий. Поэтому людям, желающим похудеть, молоко, даже обезжиренное, пить не рекомендуется. То же самое относится и к диабетикам. Еще недавно им разрешалось выпивать немного молока. Сейчас же молоко изъято из питания диабетиков и людей, страдающих нарушением восприимчивости к глюкозе. Но разрешаются кисломолочные продукты.

МИФ 2. Молоко — основной поставщик кальция.

Лишь частично. За последние годы в почве снизилось содержание кальция. Следовательно, его мало в траве, которой питаются коровы, козы. Его сейчас немного и в твороге, кефире, йогурте и других молочных продуктах. Лишь твердые сыры являются основным и полноценным источником кальция. Особенно те, которые выдерживаются более 5-7 лет. Их отличает сливочно-желтый цвет и своеобразная крошковатая консистенция. Всего 100 г такого сыра содержат столько кальция, сколько находится в 1,5 л молока или 0,5 кг творога. Поэтому твердые сыры рекомендуется есть ежедневно. Причем отдельно от хлеба, булок и других мучных изделий, которые тормозят усвоение многих микроэлементов.

МИФ 3. Молоко полезно в любом возрасте.

С годами уменьшается количество лактазы — фермента, расщепляющего молочный сахар. Поэтому переносимость молока постепенно уменьшается. С 35 до 45 лет нужно ограничиваться двумя стаканами в день. Ну а с 45 лет и того меньше.

МИФ 4. Молоко полезно для почек.

Это действительно так, но только в том случае, если речь идет о здоровых почках. Тогда молоко стимулирует выведение шлаков из организма. Однако молоко и кисломолочные продукты под запретом, если в почках обнаруживаются так называемые фосфаты — в виде песка или камней. И в том, и в другом случае молоко и его производные надо исключить из рациона.

Все наоборот, если выявляются ураты. Тогда необходимо придерживаться молочной диеты, включающей в себя творог, сметану, простоквашу и кефир. Эти продукты помогут растворить камни-ураты и избавиться от болезни.

МИФ 5. Порошковое молоко не уступает цельному.

Восстановленное из порошка молоко не так богато питательными веществами. Для того чтобы они максимально усвоились организмом, напиток надо разбавлять водой, чаем или класть в стакан пару ложек какао.

МИФ 6. При дисбактериозе кишечника полезно пить кефир.

Теперь установки другие. Канадские исследователи говорят о том, что кефир при дисбактериозе противопоказан. Дело в том, что напиток имеет грибковое происхождение. В нем присутствуют продукты брожения и дрожжевые клетки. А они еще больше усиливают явления дисбиоза. При этом заболевании лучше употреблять бионапитки с лактобактериями и бифидобактериями. А вот от кефира, даже обогащенного биокультурами, надо отказаться.

■ Творог, сметана, простокваша и кефир помогут «растворить» камни-ураты и избавиться от болезни.
■ Молоко нельзя пить при камнях-фосфатах.

МИФ 7. Кефир полезно пить перед сном.

Недавно выяснилось, что в кефире содержатся вещества, которые возбуждают центральную нервную систему и способствуют бессоннице. Поэтому кефир нужно пить как минимум за два часа до сна. А тем, кто плохо засыпает, от такого ужина надо и вовсе отказаться. В этом случае кефир можно заменить простоквашей или ряженкой.

МИФ 8. Все йогурты полезны.

Совсем не так. Некоторые из них после сквашивания проходят пастеризацию. Она убивает все микроорганизмы. Об этом же свидетельствует и долгий срок годности — от 1 до 3 и даже 4 месяцев. Такой продукт не обязательно должен храниться в холодильнике, он не испортится даже при комнатной температуре.

МИФ 9. Творог полезен для костей.

Это действительно так, нужна лишь поправка. Творог нужно есть обезжиренный или с минимальным содержанием жиров. Только в этом случае кальций и фосфор — микроэлементы, необходимые для костей, — будут усваиваться в нужной пропорции. Этого не произойдет, если жирность творога превышает 13-15%. В этом случае затормозится всасывание кальция. Кстати, то же самое можно сказать и о других кисломолочных продуктах. Чем выше их жирность, тем хуже усваивается кальций.

МИФ 10. Ряженка менее полезна, чем кефир или простокваша.

Сейчас ряженка признана одним из самых полезных кисломолочных продуктов. Это доказали испанские ученые. Они проводили двухгодичные исследования и пришли к выводу: в ряженке содержится максимум полезных веществ, нормализующих работу кишечника, желудка и всего пищеварительного тракта. Они же улучшают иммунитет и положительно влияют на кровеобразование. Но самое интересное — ряженка необходима астматикам. В напитке содержатся соединения, препятствующие развитию спазма бронхов.

Учитывая новые данные, можно сказать: ряженку можно пить при любом заболевании желудочно-кишечного тракта, начиная с язвенной болезни и заканчивая хроническим колитом. Ее нужно употреблять при снижении иммунитета — например, при ОРВИ или приеме антибиотиков. Ряженка полезна и при анемии, и при аллергических заболеваниях.

В чём сила граната

* Один гранат компенсирует 40% необходимого ежедневного рациона витамина С в организме взрослого человека.

* Сок граната улучшает пищеварение и успокаивает желудочные боли. Его назначают как общеукрепляющее средство при истощении организма, малокровии, атеросклерозе, после инфекционных заболеваний и операций.

* Свежие плоды эффективны при кашле и простудных заболеваниях.

* Зерна граната вместе с косточками полезны во время климакса как средство, восстанавливающее гормональный баланс в организме.

* Высушенная кожура граната, заваренная в чай, — эффективное средство при расстройствах желудка.

* Чай с добавлением высушенных перепонок плодов граната укрепляет нервную систему, помогает снять возбуждение и избавиться от тревоги.

При подагре — *Авторитеты дают советы*

И то нельзя, и это...

РАЗРЕШЕНО ПРИ ПОДАГРЕ

* Вегетарианские, овощные, картофельные, молочные супы с добавлением круп, холодные борщи и щи.

* Из мяса — курица, индейка, кролик.

* Кальмары, креветки.

* Отварная рыба нежирных сортов — до 3 раз в неделю.

* Молочные продукты: кисломолочные напитки, творог, блюда из него, сметана, нежирные сорта сыра, так как сыр содержит высоконасыщенные жиры, нарушающие жировой обмен.

* До 3 яиц в неделю в любом виде.

* Любые крупы, макаронные изделия в умеренном количестве.

* Белокочанная капуста, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны — сколько хочется.

* Разрешенные сырые или после кулинарной обработки овощи; овощная, кабачковая, баклажанная икра, но свежеприготовленная.

* Из зелени — укроп.

* Сухофрукты (кроме изюма), мед.

* Орехи — кедровые, авокадо, миндаль, фисташки, фундук, семечки.

* Сладости — нешоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.

* Напитки — зеленый чай, чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с цикорием, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки овощей, фруктов, ягод, квас, морсы, компоты. Особенно ценны морсы из брусники и клюквы.

* Свежеприготовленный огуречный сок способствует выведению из организма излишков пуринов, пить его надо до 1 стакана в день, а также щелочные, мало минерализованные воды — «Нафтуся», ессентуки №17, нарзан, боржоми.

* Полезны яблоки зеленого цвета, цитрусовые, крыжовник, ягоды (кроме малины), арбузы.

* Черный и белый хлеб.

* Сливочное, растительное масло (обязательно оливковое или льняное).

ОГРАНИЧЬТЕ ПРИ ПОДАГРЕ

* Соль.

* Колбасные изделия, сало, сливочное масло.

* Отварные мясо и рыба. Предпочтение лучше отдать домашней птице, из рыбы есть лосось, семгу, пикшу, форель, макрель. В этих продуктах много пуринов, но они содержат также ненасыщенные жирные кислоты, что очень хорошо для жирового обмена.

* Цветная капуста, спаржа, щавель, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис, репа, максимум 2-3 помидора в день.

* Слива.

* Зеленый лук, зелень петрушки.

* Грибы: белые, грузди, шампиньоны.

* Соления и маринады.

* Молоко разрешено в кашах и чае.

ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ПОДАГРЕ

* Мясо молодых животных и те части животного, которые дают клейкий бульон (голова, ноги и пр.).

* Бульоны — мясные, куриные, рыбные, грибные, мясные соусы, студень.

* Мясные супы из пакетов и кубиков.

* Мясные копчености.

* Субпродукты — сердце, почки, печень, мозги и блюда из них.

* При обострении жирные сорта рыбы, соленая, жареная рыба, рыбные консервы — селедка, сардины, шпроты, килька, икра.

* Соленые и острые сыры.

* Пряности — перец, хрен, горчица, за исключением лаврового листа, уксуса и соли.

* Продукты, возбуждающие нервную систему: крепкий чай, кофе, какао.

* Кулинарные и другие жиры животного происхождения.

* Кремовые торты, пирожные, шоколад.

* Свинина и продукты из нее.

* Продукты, содержащие консерванты: консервы, соки в пакетах и бутылках.

* Бобовые: чечевица, горох, бобы, фасоль, соя.

* Малина, инжир, виноград и все продукты из винограда — изюм, вина, коньяк.

* Спиртные напитки — они повышают содержание мочевой кислоты и ухудшают выведение ее почками.

Е. О. Синицина, диетолог, канд. мед. наук

Не навреди

ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ СЛАДОСТИ ВРЕДНЫ

У 90% людей на Земле есть дисбактериоз. Его главная черта — брожение и избыточное газообразование в кишечнике. Сочетание зерна и сахара — отличная среда брожения. А это значит, что сладкие каши, пироги, рулеты или хлеб с вареньем способствуют прогрессированию дисбактериоза. И как следствие — незавершенное пищеварение, нарушение работы выводящих систем организма — отеки, избыточный вес, артериальная гипертония.

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ?

Пшеница (особенно мука высшего сорта и продукты из нее), рожь, овес и ячмень (в том числе пиво!) богаты клейковиной. Для людей, у которых есть проблемы с желудком и поджелудочной железой, употребление перечисленных злаков может обернуться расстройством пищеварения, хронической усталостью, аллергией, ожирением и другими неприятностями.

Зелёный чай, выручай!

Болит голова? Выпейте стакан горячего зеленого чая с сахаром.

Насморк? Теплым настоем зеленого чая промывайте нос несколько раз в день. А на ночь закапайте по 3-4 капли теплого настоя.

Ангина? Полощите горло крепким настоем зеленого чая.

Болит зуб? Наберите в рот крепкий настой с чесноком (разрежьте несколько долек чеснока и положите в чай).

Не дает покоя кариес? Чаще полощите рот зеленым чаем.

Неприятности с желудком? Настой чая убивает даже возбудителей дизентерии. Приготовить его просто: 50 г сухого зеленого чая залейте 1 л кипяченой воды, дайте настояться полчаса, затем прокипятите час и отфильтруйте. Хранить такой настой надо в стеклянной посуде в холодильнике не более 3 дней. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Знаете ли вы, что...

● **Если ежедневно в питьевую воду домашних кур добавлять йод,** то обогащенные им яйца благоприятно воздействуют на ум человека. Чтобы восполнить суточную потребность ребенка в йоде, ему достаточно в день съесть 1 «умное» яйцо, а взрослому — 2. Сколько надо йода? 20 капель на 1 л воды.

● **Если повысился сахар,** 0,5 стакана черных подсолнечных семечек промойте, насыпьте в литровый термос, залейте на ночь кипятком, а утром процедите. Принимайте снадобье в течение дня до и после еды. Пить надо 2 недели, потом сделать 2 недели перерыв, и так 3 раза.

● **Если осип голос,** надо 1 среднюю морковь порезать небольшими кубиками или кружочками и сварить в 0,5 л молока. Отвар процедить, а морковь протереть через сито, а затем добавить ее в молоко. Принимать напиток в течение дня небольшими порциями в теплом виде.

Проверено на себе

10-15 миндальных орешков в день — моя норма

Прошлой осенью меня потянуло на миндаль: видимо, организм сам знает, чего ему не хватает. Иду на работу — куплю пакетик ядрышек. Хотя по большому счету о пользе этих орехов как-то не задумывалась. А тут случайно на глаза попалась информация о том, что ученые проводили исследования миндаля и установили, что орехи улучшают работу иммунной системы и снижают воспаление. Это значит, что вещества, которые содержатся в миндале, могут помогать в лечении хронических и инфекционных заболеваний. Было также обнаружено, что миндаль, съеденный с кожурой, улучшает пищеварение. А канадские ученые установили, что, если ежедневно съедать горсть несоленых миндальных орехов, можно снизить уровень вредного холестерина и предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Выяснилось также, что кожура ореха обладает противовирусным действием и помогает при герпесе. Эта новость стала для меня особенно важной. Ведь герпес донимал с детства — то и дело выскакивали болячки на губах. А тут всю осень затишье: ни герпеса, ни простуды. Теперь 10-15 орешков в день — моя норма.

С. Н. Романова, Курская обл.

Как я избавилась от варикоза

Лечение длительное, но несложное. Вам понадобятся всего лишь мускатный орех и водка. Натрите на мелкой терке 200 г орехов и залейте 1 л водки. Настаивайте 2 недели, после чего процедите и отожмите жмых. Настойку принимайте по 25 капель 3 раза в день. Мне полученного количества хватило на полгода. За это время от варикоза я все же избавилась, хотя, когда начинала лечение, честно говоря, в успех особо не верила.

С. М. Козлова, Н. Новгород

У меня кровоточили дёсны

У меня кровоточили десны. Чем только я рот ни полоскала, ничего не помогало. И вот както раз подруга посоветовала мне очень хорошее средство. Надо замочить кожуру грейпфрута в кипяченой воде на 20 минут, процедить и полоскать этим настоем рот. Мне это средство очень быстро помогло.

С. Корниенко, Воронеж

Зелёный горошек

В НЕМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВСЕГО 4 ИНГРЕДИЕНТА: ГОРОХ, ВОДА, СОЛЬ И САХАР. НИКАКИЕ КОНСЕРВАНТЫ ДЛЯ СОХРАННОСТИ ГОРОШКА НЕ НУЖНЫ.

Выбирая консервированный зеленый горошек в жестяной банке, обратите внимание, чтобы она была целой, без вмятин. Иначе поврежденный металл внутри окисляется и делает продукт вредным. В стеклянной таре горошек можно оценить сразу: не должно быть много ломаных и коричневых горошин, а рассол должен быть прозрачным (мутный свидетельствует о том, что зерна перезрели и находящийся в них крахмал перешел в раствор). Так что посмотрите на дату изготовления. Она разъяснит, испорчен горошек или нет. Смело берите тот, что законсервирован во время сбора урожая (весной или в начале лета), а вот от осеннего и зимнего лучше отказаться. Такая дата изготовления говорит о том, что производитель купил сухой горох и перед консервацией его вымочил. Польза от такого горошка ниже.

* Выбирая горошек, приготовленный по ГОСТу, вы можете быть уверены, что он не будет ни слишком соленым, ни сладким, так как в этом случае рецептура строго соблюдается.

* Ну и, конечно, проверьте состав. В нем должны быть всего 4 ингредиента: горох, вода, соль и сахар. Никакие консерванты для сохранности горошка не нужны.

Стихи наших читателей

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПОХУДЕНИИ

Я долго размышляла,
Зачем же мне худеть?
Не лучше ли на булочки
Да с маслом налететь?
Вот это — то, что надо,
Вот это — красота,
А все эти диеты —
Такая маета.
Все милые толстушки,
Я думаю, поймут:
Красавицы-худышки
Невесело живут.
Не кушают пирожных,
Колбаску не жуют,
Они всю жизнь (!), бедняжки,
Фигуру берегут.
Ну нет, я не согласна
Не есть после шести.
По-моему, опасны
Все эти глупости.
Ведь это очень сложно —
Калории считать.
И как же это можно
Без ужина — в кровать?!
Без веса жить, поверьте,
Я вовсе не хочу.
А вдруг подует ветер?
Ведь я же улечу!
Пойду возьму приличный
Кусок я бутерброда.
Я человек отличный,
Меня должно быть много!

Е. В. Селезнева, Котельнич, Кировская обл.

Самые целебные фрукты и овощи

Яблоки — снижают уровень холестерина и способствуют пищеварению.

Лимоны — укрепляют соединительную ткань и кости, повышают сопротивляемость организма, защищают от инфекций.

Бананы — полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой пищи.

Бобы — снижают уровень холестерина, нормализуют содержание сахара в крови и препятствуют возникновению рака груди и предстательной железы.

Цветная капуста — рекомендуется желающим похудеть, одновременно выводит шлаки и снижает содержание «плохого» холестерина.

Морковь — очень полезна для зрения, увеличивает работоспособность сердца.

Картофель — предотвращает воспалительные процессы и успокаивающе действует на кишечник.

Чеснок — природный антибиотик, снижает уровень холестерина, является мощным лекарством от сосудистых заболеваний.

Апельсины — ослабляют астматические симптомы, полезны при атрофии мышц и болезнях десен.

Грейпфруты — снижают давление и уровень холестерина.

Сладкий перец — защищает от простуды, астмы, бронхита и склероза.

Спаржа — применяется как мочегонное средство, благотворно действует на почки.

Имбирь — помогает при головокружении, улучшает пищеварение, способствует отходу газов. Еще его можно прикладывать к легким ожогам.

Список утвержден американскими диетологами

От зубной боли, боли в горле и при флюсе

Этот рецепт 25 лет назад мне дал знакомый зубной врач. Аккуратно срежьте острые шипы 2 гвоздик, чуть-чуть прикусите, чтобы почувствовать жжение, и положите между щекой и десной, там, где начинается флюс или болит зуб, и оставьте на ночь. К утру гвоздика разбухнет и втянет гной. Если флюс уже достаточно созрел, делайте так 2-3 ночи, сколько потребуется. Флюс долечите. От гвоздики в том месте, куда вы ее прикладывали, останется небольшой ожог и слегка онемеет. Ничего страшного, это через день пройдет. Поверьте, помогает безотказно!

А если болит горло, просто сосите гвоздику. Может немного подташнивать, зато через сутки горло придет в норму. Желаю всем здоровья! Надеюсь, что мои рецепты пригодятся.

Надежда Тебелева, Воронеж

Не навреди

Какие продукты и лекарства несовместимы

Если вы употребляете лекарства от изжоги или регулирующие артериальное давление и едите много бананов или выпиваете несколько чашек кофе в день, то лечебные свойства препаратов ослабевают.

1 **Антибиотики,** например, «Ципрофлоксацин», тетрациклин, несовместимы с насыщенной кальцием едой: шпинатом, всеми видами листовой капусты, молочными и кофеинсодержащими продуктами. Более того, это может вызвать сильную нервозность.

2 **Препараты, понижающие уровень холестерина,** нельзя принимать вместе с грейпфрутом, соками и напитками из него. Грейпфрут может увеличить токсичность лекарств и привести к проблемам с почками.

3 **Препараты для лечения заболеваний щитовидной железы,** содержащие левотироксин, нужно принимать отдельно от продуктов, богатых железом: мяса, зерновых, спаржи. Их можно есть не ранее чем через 4 часа после приема лекарства. Это может нарушить выработку гормонов в щитовидке.

4 **Препараты от изжоги,** например, «Циметидин», «Ранитидин», не употребляйте с кофе, чаем и другими кофеинсодержащими продуктами и любым шоколадом. Взаимодействуя с лекарствами, кофеин может вызвать раздражение в желудке.

И. Н. Савицките, фармацевт

Для красоты и здоровья

Хореограф Татьяна Анатольевна Тарасова с лета похудела почти на 40 килограммов! Не каждый выдержит жесткую диету, когда нельзя, кажется, ничего, кроме свежих огурцов. Сбросить лишние килограммы для Тарасовой не самоцель. «Я худею для того, чтобы трудиться».

Аппетитная выпечка

Плетёнка с изюмом и корицей

4 яйца, 1 пакетик сухих дрожжей, 5-8 ст. ложек сахара, 2 стакана теплого молока, 100 г маргарина, 1 чайн. ложка соли, 1 кг муки, корица, изюм, 2 ст. ложки растительного масла. ***Для смазывания:*** *1 яичный желток, 1 ст. ложка молока.*

Маргарин растопите в теплом молоке, добавьте сахар, соль, муку, дрожжи и яйца. Замесите тесто и оставьте его в теплом месте. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, раскатайте его в прямоугольник, смажьте растительным маслом, равномерно посыпьте сахарным песком, корицей, изюмом. Готовое тесто должно быть эластичным и не прилипать к рукам и поверхностям. Сверните тесто в рулет и разрежьте посередине. Свейте жгут из двух половинок теста так, чтобы разрез оказался сверху.

Разогрейте духовку до 200°С. Выложите рулет на противень, выстланный бумагой для выпечки, дайте подойти 15 минут. Смажьте верх плетенки желтком, смешанным с молоком, и выпекайте 30-40 минут.

Пригодится

Если в дрожжевом тесте недостаточно сахара, пирога с румяной корочкой не получится. Но избыток сахара замедляет процесс брожения теста. Слишком сладкие пироги плохо пропекаются внутри. Так что сахара кладите точно в меру, по рецепту.

Если жиров слишком много, пироги получатся расплывчатыми, с плотным мякишем.

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это обогатит ее кислородом и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

Мягкое, липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать и бутылкой, наполненной холодной водой.

В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошо промесите.

Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста — при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.

Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодильнике.

Гусь вяленый вместо тушёнки

Так как я не умею делать тушенку, готовлю гуся вяленого. Получается суперблюдо.

Понадобится гусь — 4 кг, соль, воздух и время. Гуся или утку хорошо посолите внутри, снаружи и соленым положите в холодильник на 3-4 дня. Каждый день вынимайте и сливайте жидкость, которая собирается в брюшке. Затем разрежьте по грудине, подвесьте за крылья или за ноги. «Труднодоступные» места у птицы находятся под крыльями, им нужно обеспечить доступ воздуха, чтобы мясо не испортилось. Желательно на первые 3 дня тушку обернуть бумагой, так как будет стекать жидкость и вы можете испачкать пол. Бумагу чаще меняйте. Потом оберните гуся в марлю (я оборачивала в 1 слой). Но для перестраховки можно обернуть и в 2-3 слоя, чтобы защититься от мух и других мошек, и повесьте в сухое, теплое место, лучше на кухне — там, где посуше. За 2 недели гусь будет точно готов.

Мой висел 1,5 месяца, ели мы его на Новый год. Вялить нужно в холодное время года — ноябрь, декабрь. И беречь гуся от котов.

Оксана Львовна, Запорожская обл.

Из почты «Айболита»

Котлеты «Праздничные»

600 г фарша, 2 кусочка белого хлеба, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2 луковицы, 100 г тертого сыра, 2 помидора, сметана, мука, бульон или молоко, специи и соль — по вкусу.

Из фарша, замоченного в молоке или воде хлеба, яйца, измельченного репчатого лука и чеснока приготовьте фарш, посолите и поперчите по вкусу. Вторую луковицу и помидоры нарежьте мелкими кубиками. Муку немного поджарьте до золотистого цвета, разведите бульоном или молоком и приготовьте белый соус. Соедините его со сметаной. Выложите в соус лук и помидоры, хорошенько перемешайте, посолите и поперчите. Из фарша сформуйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон до готовности. Противень смажьте маслом, переложите котлеты, залейте соусом с овощами и посыпьте сверху сыром. Поставьте на 5-7 минут в духовку.

Л. Салоха, Находка, Приморский край

Котлеты «Обманные»

2 сырых яйца, 1 средняя луковица, 3-4 ст. ложки манки или муки.

Лук нарежьте, добавьте яйца, манку, соль по вкусу, перемешайте. Эту массу набирайте столовой ложкой и выкладывайте на раскаленную сковороду, налив в нее растительное масло. Жарьте до образования румяной корочки, затем прикройте крышкой. Если не будете никому говорить, из чего приготовлены эти котлеты, они сойдут за куриные.

Валентина Ильинична Шевченко, Волгоград

Шницель из капусты

1 кг капусты, 2-3 ст. ложки пшеничной муки, 2 сырых яйца, 5 ст. ложек молотых белых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.

Капусту очистите, вырежьте кочерыжку и варите в подсоленной воде до готовности. Переложите в дуршлаг, дайте стечь воде, разберите на отдельные листья. Толстые стебли размягчите: слегка отбейте молоточком. Каждый лист сложите в виде конверта, обваляйте в пшеничной муке, смочите в яйце, обваляйте в молотых сухарях и обжарьте на масле с обеих сторон. Переложите шницели на блюдо, отдельно подайте сметану или сметанный соус.

Горбуша солёная по-домашнему

1 кг горбуши, 3 чайн. ложки соли, 100 мл подсолнечного или оливкового масла.

Свежую рыбу тщательно промойте, снимите кожу и удалите хребет и кости, чтобы получилось две половинки чистого филе. После этого получившееся филе рыбы нарежьте поперек тонкими пластинками толщиной около 0,5 см. Ломтики сложите в миску, посолите и перемешайте. Залейте подсолнечным маслом и еще раз перемешайте. Переложите рыбу в лоток или банку и поставьте в холодильник. Подавать на стол можно через 10 часов.

Отварная курица

Уложите на лаваш кусочки курицы, смажьте томатным соусом, посыпьте зеленью и тертым сыром, заверните рулетом и поставьте в духовку, чтобы сыр расплавился.

* Мелко порубите сваренные вкрутую яйца, смешайте их с майонезом, мелко порубленным луком, горчицей, солью и перцем, добавьте мелко порубленное куриное мясо — салат готов.

* Добавьте курицу в омлет или яичницу. Смешайте мелко порезанное куриное мясо с творогом и мелко порубленной зеленью, добавьте к жарящемуся омлету (яичнице), перемешайте и дайте мясу немного прогреться.

* Сделайте начинку для лаваша. Добавьте к майонезу лимонный сок, измельченные орехи, зелень, молотый перец — все, что годится для соуса и есть под рукой, туда же нарезанное куриное мясо и заполните лаваш.

* И еще начинка для лаваша. Порубите свежие помидоры и капусту, заправьте смесью майонеза и тертого сыра, добавьте порезанное куриное мясо. Можно подавать и как салат.

* Приготовьте горячие бутерброды. Смажьте ломтики хлеба майонезом или томатным соусом, уложите сверху ломтики курицы, посыпьте тертым сыром и поставьте в разогретую духовку или микроволновку, чтобы сыр расплавился.

* Смажьте ломтики хлеба растительным маслом, посыпьте измельченным чесноком, уложите куриное мясо, посыпьте зеленью и тертым сыром. Запекайте, пока сыр не расплавится.

* Смажьте ломтики хлеба растительным маслом, сверху смажьте томатным соусом, присыпьте измельченным чесноком, положите куриное мясо, густо посыпьте зеленью и слегка смажьте майонезом. Запекайте, пока бутерброд хорошо не прогреется.

* Обжарьте лук и болгарский перец, нарезанные тонкими ломтиками, в небольшом количестве масла, добавьте нарезанное куриное мясо, заправьте соком лимона и сметаной.

* Если есть еще и отварной рис, добавьте к нему взбитое яйцо, нарезанное куриное мясо и обжаренный лук. Слегка сбрызните соевым соусом, прогрейте и подавайте. В это блюдо вы можете добавить все что угодно — от сосисок и ветчины до креветок.

* Быстрый шашлык. Нанижите куриное мясо на шпажки, чередуя с ломтиками болгарского перца, смажьте растительным маслом, расположите на решетке и запеките в духовке.

* Смешайте кусочки курицы с мелко порубленными яблоком, маслинами, апельсинами (или мандаринами), ветчиной, орехами. Добавьте для запаха сельдерей или лимонную цедру, заправьте сметаной, или майонезом, или несладким йогуртом. Салат готов.

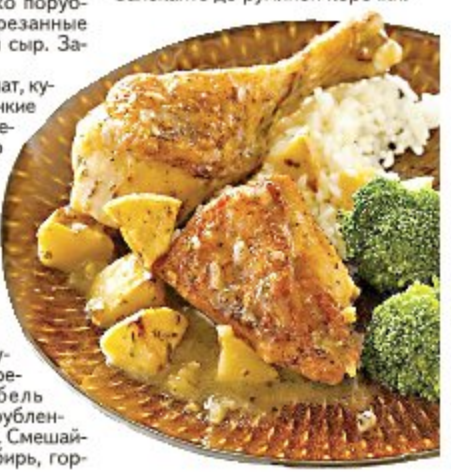
* Мелко порвите зеленый салат, добавьте сухарики, мелко порубленное крутое яйцо, нарезанные кусочки курицы и тертый сыр. Заправьте по вкусу.

* Смешайте зеленый салат, кусочки курицы, ветчину, тонкие кольца красного лука, нарезанный кубиками помидор и крупно порубленные крутые яйца. Можно не заправлять.

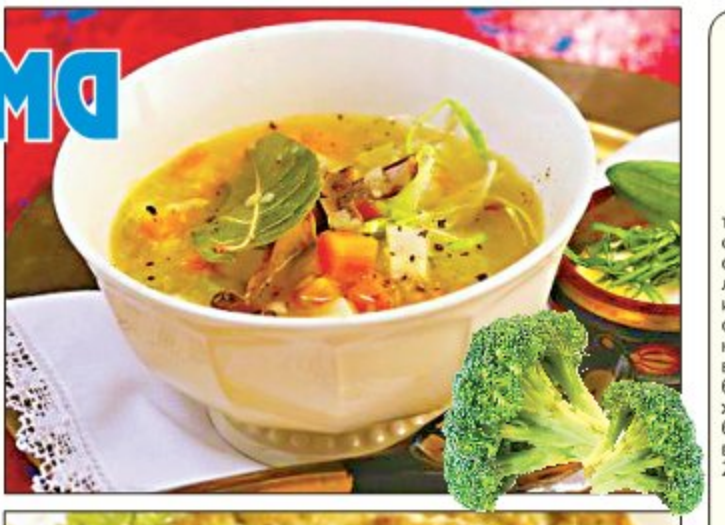
* Смешайте отварные макароны (лучше холодные, вчерашние) с кусочками курицы, приправьте зеленью, перцем и сметаной.

* Нарежьте кубиками куриное мясо, добавьте нарезанный кубиками стебель сельдерея и 2 мелко порубленных стебля зеленого лука. Смешайте майонез, молотый имбирь, горчицу и соевый соус (примерно по 1 чайн. ложке на 250 г майонеза). Заправьте салат.

* Если осталось картофельное пюре, то приготовьте запеканку. Смешайте пюре с мелко порубленным мясом курицы, добавьте взбитое яйцо, мелко порубленный зеленый лук и положите в сковороду, смазанную растопленным маслом. Запекайте до румяной корочки.



Обедаем дома



СУП С БАРАНЬИМ ФАРШЕМ

400 г баранины, 1 луковица, 1 лук-порей, 200 г брокколи, 1 морковь, 200 г цветной капусты, молотая красная паприка, соль, сушеный чеснок.

Из баранины и лука сделайте фарш. Слепите из него длинную колбаску, затем разломайте ее на неравные куски и опустите их в кипящую подсоленную воду. Через 20 минут опустите в суп крупно нарезанную морковь, разобранную на соцветия брокколи и цветную капусту, мелко нарезанный репчатый лук и белую часть порея. Варите еще 15 минут, затем приправьте порошком паприки и сушеным чесноком. При подаче посыпьте суп зеленой частью порея или же замените его на обыкновенный зеленый лук и любую другую зелень на свой вкус. Этот суп подают, как правило, во время позднего ужина.

ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

2 стакана сухой красной фасоли, 2 луковицы, 0,5 стакана ядер грецких орехов, зелень петрушки и зеленый лук, 4 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль.

Вымойте фасоль, залейте холодной водой на 3-4 часа, затем сварите в этой же воде до готовности. За 20-30 минут до окончания варки фасоль хорошо посолите и влейте 1 ст. ложку растительного масла. Готовую отваренную фасоль отбросьте на дуршлаг, дайте хорошо стечь отвару и остудите. Очистите лук и чеснок, мелко нашинкуйте. В сотейнике разогрейте растительное масло, выложите лук с чесноком, обжарьте, всыпьте готовую фасоль и держите на огне 5-6 минут. Ядра орехов натрите на терке, добавьте к фасоли. Поперчите, посыпьте измельченной зеленью петрушки и зеленого лука, хорошо перемешайте, снимите с огня и оставьте под крышкой до полного остывания.

ДРАНИКИ

4 картофелины, 2 яйца, ложка манки, ложка муки, 1 луковица (по желанию), растительное масло.

Натрите на терке картофель, добавьте сырые яйца, немного манной крупы, посолите и перемешайте с мукой. Выкладывайте ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и жарьте, как оладьи. Приятного аппетита!

Лечебное меню

При диабете

ПЕЧЕНЬ В СЛИВКАХ

Печень (500 г) нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде с растительным маслом. Лук (80 г) мелко порежьте и слегка обжарьте на оставшемся растительном масле, соедините с печенью в глубокой сковороде, в которой жарили. Добавьте 10 г сливок 20%-ной жирности (жирность может быть и меньше), 0,5 стакана воды и тушите на слабом огне 20 минут.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Клубни топинамбура, томатная паста, чеснок, зелень, соль, консервированный зеленый горошек, растительное масло.

Клубни топинамбура хорошо промойте (кожицу не очищайте), нашинкуйте соломкой, выложите в салатник. Если томатная паста густая, разведите ее в холодной кипяченой воде до консистенции жидкой сметаны, посолите, вылейте в салатник и все хорошо перемешайте. Салат может быть и погуще, и пожиже — все равно будет вкусным. Добавьте мелко порубленный чеснок, зеленый горошек, растительное масло, еще раз хорошо перемешайте. Готовый салат украсьте нарезанной зеленью.

Экзотика

ВАРЕНИКИ ИЗ ДУХОВКИ

Тесто: 2 стакана просеянной муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1/2 чайн. ложки соли.

Начинка: одна небольшая тыква, 100 г сливочного масла, 1,5 стакана толченых сухарей, соль, сахар, перец по вкусу, 1 желток.

Замесите тесто, смешав все ингредиенты, и раскатайте в тонкий пласт. Стаканом вырежьте кружочки, на середину каждого положите начинку. Для ее приготовления натрите мякоть тыквы на крупной терке, добавьте мягкое масло, сухари, сахар, соль, перец и перемешайте. Кружочки с начинкой сверните пополам и защипите края. Поверхность каждого вареника смажьте желтком и запеките в духовке.

ВАРЕНИКИ ВО ФРИТЮРЕ

Для теста: 5 яиц, 50 г водки, муки — сколько возьмет.

Для начинки: свежие ягоды или ягоды из варенья, мелкие шоколадные шарики, засахаренные фрукты, сладкий творог, чернослив, изюм, курага или вяленые фрукты или ягоды.

Замесите тесто, тонко раскатайте, вырежьте кружочки нужного размера, положите туда начинку, защипите края и обжаривайте в большом количестве масла.

Рекомендуем

Перловка должна + таять во рту

ОНА НЕОБХОДИМА ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И РАБОТЫ МОЗГА И ПОЛЕЗНА ПРИ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ДИАБЕТЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА.

Ученые в перловой крупе обнаружили пищевые волокна, которые снижают холестерин и уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Хотя во время острых заболеваний желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни, после операций на желудке от перловки надо отказаться. Варить ее надо не менее 2-3 часов, но даже после длительной термообработки она не теряет полезных свойств.

Хороша как гарнир к мясу, в творожной запеканке. Эту крупу рекомендуется есть в первой половине дня, так как медленные углеводы долго перевариваются и всасываются. Съеденная на завтрак, она будет в течение дня подпитывать организм глюкозой и обеспечивать вас энергией.

Перловую кашу надо есть как самостоятельное блюдо, причем с наслаждением. Пережевывать нечего, в идеале каша должна превратиться в нежную пасту, которая сама собой растворяется во рту, если она правильно приготовлена. Что для этого надо?

Просто каша

Крупу переберите, хорошо промойте и замочите на 1,5 часа в холодной воде из расчета на 1 часть крупы 4 части воды. Слейте воду и залейте свежей. Поставьте на огонь, доведите до кипения и после этого варите 5-8 минут. Потом слейте воду через дуршлаг и снова залейте чистой. Повторите 4-8 раз, меняя воду через каждые 8 минут варки. Теперь перелейте перловку в чугунную посуду с толстым дном. Залейте 20%-ными сливками, приправьте по вкусу солью и сахаром и поставьте томиться в духовку на 3 часа.

Перловая каша с айвой

600 г перловой каши, 3 айвы, 1 чайн. ложка сахарной пудры, 1 чайн. ложка меда.

Айву очистите, удалите сердцевину и мелко нарежьте. Обжарьте с сахарной пудрой и медом. Добавьте в отваренную перловку, которая была приготовлена с восьмикратной заменой воды, как описано в предыдущем рецепте. Приправьте солью и сахаром.

Перловка с овощами

1,5 стакана перловой крупы, 300 г шампиньонов, 1 большая морковь, 2 луковицы, укроп, растительное масло, соль.

Перловку хорошо промойте, замочите в горячей воде на 2-3 часа. Если вы замачивали крупу, то на ее приготовление уйдет минут 30, если же нет — ей придется томиться пару часов. Отварите (4 стакана воды на 1 стакан крупы) в подсоленной воде. Готовую перловку откиньте на дуршлаг и промойте прохладной водой. Грибы нарежьте тоненькими пластинками, морковь натрите на средней терке, лук измельчите. Грибы обжарьте, посолите, добавьте к ним лук и морковь. Обжарьте еще несколько минут, залейте 0,5 стакана теплой воды и тушите до размягчения моркови. Смешайте перловку с овощами, посолите. Выложите на тарелку и посыпьте укропом.

Рассольник с перловкой

1,5 л бульона, 4-5 небольших соленых огурцов, 100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь.

Огурцы очистите, мелко нарежьте, перловку залейте кипятком и тушите в течение 1,5 часа. Приготовьте бульон (лучше всего из гуся или утки). Добавьте в него отваренную перловку, огурцы, пассерованный лук и морковь. Доведите до кипения и сразу снимайте с огня.

Гарнир из перловки с грибами

600 г перловой каши, 200 г грибов, 1 ст. ложка топленого масла, 1 луковица.

Свежие грибы (белые или шампиньоны) обжарьте на топленом масле, добавьте пассерованный репчатый лук и перловку. Все вместе обжаривайте в течение 2 минут, посолите, поперчите.

Гарнир из перловки с соевым соусом

600 г перловой крупы, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки соевого соуса.

Отваренную перловую крупу обжарьте на топленом масле, заправьте солью и перцем. Затем добавьте мелко нарезанный репчатый лук и соевый соус.

Гарнир из перловки с мясом

600 г перловой каши, 150 г мяса, 1 луковица.

Мясо мелко нарежьте и обжарьте. Добавьте отваренную перловку и пассерованный лук. Приправьте по вкусу солью и перцем.

На все случаи жизни

Полезно знать

■ ПЕРЛОВКУ ХОРОШО ДОБАВЛЯТЬ В СУПЫ, ГУЛЯШИ, ТАК КАК ОНА НЕ ТОЛЬКО ПРИДАЕТ БЛЮДАМ АРОМАТ, НО И СГУЩАЕТ ИХ.

■ ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ РИС ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ГОЛУБЦОВ: ФАРШ НЕ БУДЕТ РАСТЕКАТЬСЯ, ТАК КАК ПЕРЛОВКА ХОРОШО ДЕРЖИТ ВОДУ.

■ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПЕРВЫХ И ВТОРЫХ БЛЮД ПЕРЛОВУЮ КРУПУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОТВАРИТЕ.

Соусы, приправы

● **Чесночная приправа.** Очистите головку чеснока и разделите на дольки. Истолките с небольшим количеством соли в ступе до образования однородной кашицы и разведите в 1/2 стакана кипяченой воды. Готовой приправой поливайте печеные или отварные овощи.

● **Соус к макаронам.** 100 г листьев базилика, 2 дольки чеснока, 70 г сыра пармезан, 50 г очищенных кедровых орешков, 200 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Базилик, чеснок, орехи мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке. Добавьте масло, посолите, поперчите. Хорошенько перемешайте (можно в блендере). Подавайте соус не только к макаронам, но и к блюдам из мяса, рыбы, морепродуктов, овощей. В плотно закрытой банке на нижней полке холодильника соус может храниться целую неделю.

● **Творожный соус вместо майонеза.** Смешайте 500 г обезжиренного творога с 1/4 стакана молока и 2 чайн. ложками свежеотжатого лимонного сока. Получившийся соус можно использовать для заправки овощных салатов. Для разнообразия в него можно добавить мелко нарезанный укроп и репчатый лук. Тогда получится укропный соус.

Мандарины

* В 100 г мандаринов всего 45 ккал.

* В мандаринах никогда не бывает нитратов.

* Мандарины богаты всеми видами сахаров, пектинами, минералами (особенно калием), витаминами А, С, Р, эфирными маслами. Причем в кожуре полезных веществ не меньше, чем в мякоти.

* Мандарин уступает апельсину по количеству аскорбиновой кислоты, но в нем больше железа и кальция.

* Главный минус мандаринов — они сильный аллерген и способны раздражать почки и слизистую желудка. Лучше не есть их на голодный желудок.

Бог в помощь

Икона святого Артемия

ИСЦЕЛЯТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА И ГРЫЖ

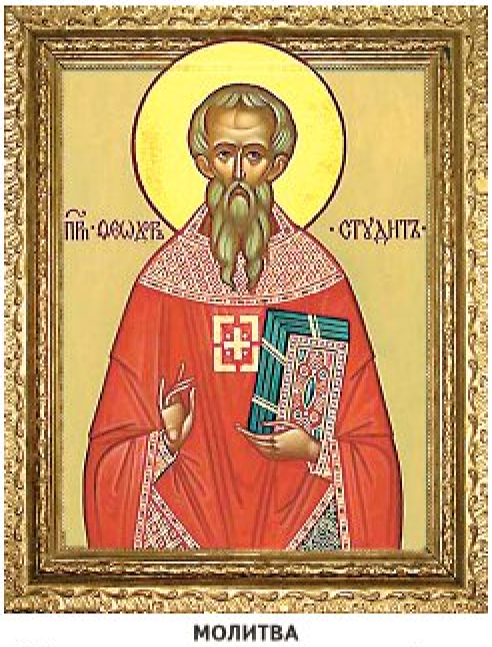
МОЛИТВА

«Святый угодниче Божий Артемие праведный! Призри милостивно на усердную молитву нас, грешных (имена), и твоим благомощным предстательством прощение согрешения наших у Господа испроси, преспеяние же в вере и благочестии и от козней диавольских ограждение исходатайствуй нам. Наипаче же моли Господа, да сподобит всех нас по христианской кончине Небесное Царствие получити, идеже вси праведнии купно с Тобою славят Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь». Читают молитву 3-4 раза в день.

Публикуется по просьбе С. В. Муровой из Читы

Икона святого Феодора Студита

ТАКЖЕ ИСЦЕЛЯЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА



МОЛИТВА

О, святой Феодор, исповедник Православия, закона Божия ревнитель, наставник правой веры, помоги нам и призри на нас, с верою и усердием прибегающих к тебе! От царей-иконоборцев за почитание святых икон оковы, изгнание, заточение претерпел ты, преподобный, и множество тяжких ран и жестоких ударов, от которых и болезнь нестерпимую получил. Великий и досточудный Феодоре, до конца в скорбях претерпевый, и нам, обуреваемым напастями и треволнениями житейскими, дай крепость душевную и телесную для борьбы с бедами и для одоления страстей и козней вражиих. Моли о нас Милосердного Господа, верный раб Божий, Феодор, да избавит Он нас от ожесточения и хладности сердечной, и дарует нам кротость, безгневие, незлобие, смирение и любовь. Видя помощь Твою, прославим мы Господа и Спаса нашего Иисуса Христа, и тебя, благодетеля нашего, возблагодарим, с благоговением почитая память твою. О, всехвальне, преподобный Феодор, учением и песньми своими Церковь Божию напоивший и обрадовавший, и нас, ослепленных умом от соблазнов и суеты мира сего, просвети познанием истины и избавь от заблуждений и сомнений, чтобы не сообразоваться нам веку сему. О, угодниче Христов, Феодоре, получивший от Бога благодать исцеления недугующих, а наипаче страждущих желудком, уврачуй и нас, одержимых различными недугами, и исцели болящих желудком, и подай нам здравие, бодрость и мир душевный. Не отрини нас, притекающих к тебе, но заступи и помоги нам. Предстательствуй за нас пред Спасителем нашим, внемли мольбам нашим и исполни прошения наши, да тобою укрепляемы, в трудах и добрых делах совершим мы течение жизни нашей и сподобимся войти в Царствие Небесное, да вместе с тобою восхвалим и прославим Господа и Спаса нашего Иисуса Христа, со Безначальным Его Отцем и с Пресвятым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе А. Г. Сараны из Бийска

Ёшкин кот!

...ПРИШЁЛ ИЗ ДРЕВНЕГО КИТАЯ

Гонконгским ученым приходится исследовать мальчика, который утверждает, что он пришел из прошлого.

Пришелец умело говорит на старокитайском языке. Пересказывает биографии давно умерших знаменитостей. Не по годам хорошо знает историю прошлого Китая и Японии. Называет многие события, о которых в настоящее время или вообще не помнят, или о них знают очень немногие историки. Странный мальчик сам не понимает, каким образом попал в современный город Гонконг.

С НЕБА ПРИВЕТ...

В итальянском городе Неаполе на прохожих с неба упал старый артиллерийский снаряд.

К счастью, он не разорвался. Как он появился, выяснить не удалось. Главной загадкой является то, что снаряд был образца 1942 года, о чем свидетельствовало клеймо на корпусе. Где он хранился в течение 43 лет? Ни один самолет в это время над городом не пролетал.

ЙЕТИ ГОЛОДАЮТ

Из-за бескормицы после лесных пожаров снежные люди из Алтайского края перебрались в Кузбасс.

Здесь они воруют домашних животных, а в лесу воюют с медведями, которые проснулись от голода и не хотят спать в берлогах. Директор Международного центра гоминологии Игорь Бурцев вместе с группой ученых недавно вернулся из Горной Шории Кемеровской области, где, как он утверждает, численность йети увеличилась втрое. Губернатор кемеровской области Аман Тулеев призвал администрацию Таштагольского района организовать прикормку медведей, страдающих от нашествия снежных людей.

Откуда в подушке... хвосты?

ПРИЕХАЛИ МЫ С МОЛОДОЙ ЖЕНОЙ ДОМОЙ, РАЗОРВАЛИ ПОДУШКУ, НА КОТОРОЙ Я СПАЛ ВСЕ ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ, А ТАМ! ЛЮДИ, ОТКУДА В ЭТОЙ ПОДУШКЕ УГОЛЬ, ПШЕНИЦА, ПЕРЬЯ, ХВОСТЫ, ПЕРЕМОТАННЫЕ ЧЕРНЫМИ И БЕЛЫМИ НИТКАМИ?!

Я из простой рабочей семьи. Отца не помню, мама всю жизнь работала на стройке. Когда у мамы появилась подруга Аня, начались проблемы: мы находили под дверями черную землю, дверь и порог кто-то обливал водой, скорее всего после покойника. Были и пучки волос, и иголки в косяке двери, и другая гадость. Болезни просто липли к нам. Я был тогда маленький, и мне снились кошмары. Пошел в школу и стал замечать, что краснею без повода. Начал сторониться людей. И вот мне уже 41 год, а я все краснею. Если кто-то на работе вдруг обратит на меня внимание — все! Красный как рак! И такое чувство, что готов убежать, а куда? Вот так живу, хожу — глаза в землю. Когда женился, приехали мы с молодой женой домой, разорвали подушку, на которой я спал все детство и юность, а там! Люди, откуда в этой подушке уголь, пшеница, перья, хвосты, перемотанные черными и белыми нитками?! Эту подушку я облил бензином и еле сжег.

С 1990 года, как только пришел из армии, бегал по бабкам. Было их очень много, все хотели денег и буквально все посылали в церковь, в храм, мол, купи свечек, набери воды. И я бегу!.. А однажды был случай: пришел в очередной раз купить в храме свечей, подошел к ларьку, а женщина, которая торгует ими, кричит: «Батюшка Михаил, идите скорее! Тут человек пришел, который по бабкам ходит...» Я еще и слова не проронил, как подошел ко мне отец Михаил и сказал: «Что вы бегаете по бабкам, ведь самый главный врач здесь, в храме, а вы покупаете свечи — и бежите отсюда». Теперь я никуда не хожу и благодарю Бога, что жив, имею свою семью, сыт, одет. За все это благодарю Господа нашего Иисуса Христа! Все, что человек имеет в жизни, в том числе и нажитое добро, дает Господь. Это не наше, а Богово. Жизнь — это испытание, и каждый проходит его по-разному, и спрос с него будет разный.

■ Многие американцы не принимают душ ежедневно. ■ В Европе моются 3-4 раза в неделю. ■ В России каждый день моются под душем лишь 35% населения. Россияне считаются сами чистоплотными.

Молитесь, матери! Ваша молитва очень сильная. Молитесь, и ваша молитва будет услышана! Это произойдет не сразу, имейте терпение. Молитесь за всех — за своих детей, за себя. Покайтесь в своих грехах. Хорошо помогает святая Матрона тем, кто искренне просит помощи. На Ставрополье, в Минеральных Водах, в церкви есть икона святого Феодосия. Если приехать туда в четверг и зайти в часовню с 7 часов утра, то почувствуешь, что огромная сила исходит от иконы. А из Кисловодска ходят маршрутки на гору Алатау, туда тоже люди едут молиться.

Алексей Иванович Гринь, пос. Иноземцево, Ставропольский край

Где скандалы, там и тараканы

Непрошеные гости полчищами приходят в те квартиры, где царят неприязнь и раздражение, где ругань — обычное дело, или куда приносят болезни и свои проблемы люди со стороны.

Тараканы поселяются в «грязном» пространстве, поэтому избавиться от них можно лишь временно. Если в квартире есть постоянный источник негативных эмоций, то и тараканы будут постоянными соседями. Не позволяйте плохому настроению господствовать над вами, и тараканы уйдут сами. Тараканы появляются в доме, когда для всех домочадцев или кого-то одного наступает трудное время, когда в доме кто-то страдает или много нервничает. Появление тараканов в вашей квартире призывает к сдержанности и душевному успокоению. Тараканы будут засорять ваше жилище до тех пор, пока вы не станете лучше и чище.

Цифры и факты

Одна из европейских страховых компаний выявила странную закономерность: наибольшее количество пожаров, ограблений и потопов возникают в квартирах под номерами 22, 33, 34, 36, 53, 55, 62, 68, 69, 82, 83, 84, 88, 92, 94, 96. Зато номер 76 признан самым безопасным, в такой квартире происшествия случаются очень редко. Жильцы квартир 71-80 удачливы во всем, а самые счастливые — жильцы квартир под номером 91. Также выяснилось, что каждый восьмой человек отказывается въезжать в квартиру под номером 13. Зато номер 7 никогда не пустует, он буквально притягивает к себе жильцов.

АППАРАТ ЗДОРОВЬЯ «ГАРМОНИЯ»

Аппарат ИЛИ «Гармония» гармонизирует общее состояние организма. Гарантия - 5 лет. Работает свыше 25 лет. Стоимость: 1шт. - **1800 руб.** Людям старше 35 лет рекомендуем приобретать сразу две **«Гармонии»** по цене **3500 руб.** (почт. расходы включены)

•Научные труды:
Двойрин Г.Б. - 500 руб.
Павлов В.И. (3 книги) - 600 руб.за 1 шт.
Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги) — 300 руб.за 1 шт.
Неумывакин Ю. - 700 руб. **Новинка!**
Багиров З.М. (6 книг) — 600 руб.за 1 шт.
Пучко Л.Г. (6 книг) — 700 руб.за 1 шт.
Исаченко М.Г. — от 500 руб.за 1 шт.

- Маятник и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.)
- Нефритовая подушка — 1000 руб. и 1500 руб., разнообразные массажеры — 300-500 руб.
- Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, шунгит, кварц в одном — 600 руб.за 1 шт.
- Биокорректор «Биомаг» — кристаллы меди — 3500 руб., антихрап, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., а также биокорректор с натуральными камнями — 300-500 руб.
- Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы.

Минимальный заказ - 2600 руб.

РЕКЛАМА С 4

ИП Коваленко Игорь Евгеньевич, 192037, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 120. ОГРН 304780027300202

Свыше 500 наименований можно приобрести на выставке «Мир камня».

Подробности по тел.: 8(962)704-32-12, 8(911)939-05-34, 8(911)345-42-44.
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко М.Г. E-mail:garmonija777@yandex.ru.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прогноз на будущее

Жить, не старея, сможем за деньги

Человечество стоит на пороге бессмертия. Выступая в Московском доме ученых, именитый исследователь Обри ди Грей во всеуслышание заявил: «Скоро мы сможем продлевать жизнь на 30 лет, а потом и вовсе до бесконечности».

ЗАЧЕМ НАМ ЭТО НАДО?

За словами доктора биологических наук стоят не фантазии, а серьезные организации и очень большие деньги. Сегодня в гонке за бессмертием участвуют геронтологи США, Японии, Китая, Франции, Германии... Богатые люди из России тоже участвуют во всеобщем забеге за бессмертием, вкладывая свои деньги в исследования. Правда, скорее всего тысячелетняя жизнь окажется доступной лишь тем, кто сможет оплатить услуги специалистов. Ведь даже услуги обычной медицины (которой и сейчас по силам продлить молодость и жизнь человеку) доступны сегодня далеко не всем — сложные операции и лекарства по карману не многим.

Тем не менее уже сейчас на Земле рождаются люди, которые смогут прожить как минимум тысячу лет — это те, на ком испытывают суперпилюли. Что это принесет человечеству? Старение людей на нашей планете представляет угрозу всемирного масштаба. К примеру, в США сейчас на содержание людей старше 65 лет уходит четверть бюджета страны. К 2050 году число стариков вырастет настолько, что они съедят годовой бюджет страны! Немногим лучше ситуация и в России: в 2005 году на 1000 трудоспособных людей приходилось 580 неработающих — детей и стариков. А к 2020 году это соотношение достигнет 1000 к 837. Для экономики это непосильная ноша!

Людям порой и короткая жизнь в тягость. В такой ситуации не придумать страшнее пытки, чем тысячелетняя жизнь!

...ЛИШЬ ОТОДВИГАЕТ СТАРОСТЬ

Здоровые и молодые не умирают своей смертью. Для этого им надо состариться. А это значит, что тысячелетний срок жизни всего лишь отодвигает старость, но не освобождает от нее. Старые люди, измученные унизительными тяготами, на которые обрекает их немощная плоть, порой годами молят Бога о смерти. А если это состояние растянуть на несколько веков?! Не позавидуешь...

СТАРИКОВ БУДЕТ ОЧЕНЬ МНОГО

Изменит ли ситуацию на земле продление жизни? Увы, нет — если просто продлевать жизнь человека, а не увеличивать период его активного, работоспособного возраста. По прошествии сотен лет в обществе опять начнут накапливаться старики. Просто период старости, когда люди ничего не производят, а только потребляют, у них будет длиннее, чем сегодня...

Как будет выглядеть такое общество? Понятно, что тысячелетнюю жизнь получат лишь те, кто сумеет за это заплатить. Но, как и все, после 60-65 лет они будут получать пенсию. Как же распорядиться своим тысячелетием? Можно стать суперобразованным человеком, посвятив учебе, например, 250 лет. Но хватит ли у людей терпения на столь долгий срок ученичества? Кто будет кормить «вечных студентов» и оплачивать их обучение? И вообще выдержит ли мозг такой объем знаний?

На семью и воспроизведение потомства будет отведено около 500 лет. За пять веков люди смогут менять профессии как перчатки, чтобы испытать новые и новые ощущения. Но слабо верится, что любовь, верность и взаимное уважение смогут выдержать испытание столетиями совместной жизни. Значит, свободная любовь станет нормой, и деградация семейных ценностей просто неизбежна. Вряд ли, став бессмертными, люди захотят рожать чаще, а потом еще по 250 лет содержать множество детишек. На рождение нового ребенка их может подвинуть лишь смена партнера. При этом молодежи также будет все меньше и меньше, а стариков все больше и больше. Так что бессмертие не изменит, а только усугубит демографическую ситуацию.

СУИЦИДЫ СТАНУТ НОРМОЙ

Большинство религий обещают человеку вечную жизнь. Но... только после смерти. А тут бессмертием человек будет обеспечен еще при жизни. Это повлечет отказ от религии, и нравственность людей вряд ли от этого выиграет. Более того, некоторые ученые утверждают, что человек не сможет наполнить смыслом свое тысячелетнее существование, и потому частые суициды войдут в норму. В этом есть резон — людям порой и короткая жизнь в тягость. Для бессмертного, оказавшегося в подобной ситуации, не придумать страшнее пытки, чем тысячелетняя жизнь! Видимо, обществу бессмертных придется разрешать добровольный уход из жизни.

Жизнь — это дар природы. Если люди умирают, значит, это кому-нибудь нужно. Жизнь просто невозможна без смерти. И бороться надо не за личное бессмертие, а за физическое и духовное здоровье. Демографические же проблемы куда лучше решать, продлевая себя в детях. Ведь наше продолжение в других поколениях — это и есть бессмертие, дарованное нам природой.

За гранью

ПО ТЕЛЕФОНУ С ТОГО СВЕТА

Уже наступили сумерки, когда в доме В. в Уфе зазвонил телефон. Сидевшая в одиночестве женщина взяла трубку и оторопела. Голос принадлежал 7-летнему ребенку — соседскому мальчику, который умер год назад. «А еще говорят, что я не могу позвонить, но я ведь звоню, правда же?» — произнес голос. Озадаченная В. спросила на всякий случай: «Кто ты?» — «Ты меня знаешь, — отвечал голос. — Я Роман». Так В. стала участницей редкого явления: во всем мире зарегистрировано лишь несколько десятков подобных звонков. Объяснить их природу ученые пока не могут.

ДОБУРИЛИСЬ ДО САМОГО АДА

В 1980 годах сейсмологи бурили на Кольском полуострове 9-мильную скважину в земной коре. На этой немыслимой глубине их бур внезапно стал вращаться быстрее, это свидетельствовало, что он проник в пустоту. Опустили в скважину микрофон, надеясь зафиксировать звуки. Однако засекли неожиданно высокие температуры — до 1100°С, а микрофон уловил неописуемые стоны, словно в муках корчились миллионы душ. Когда приборы были подняты на поверхность, то, по свидетельству доктора наук Дмитрия Азарова, из скважины вырвалось облако газа и появилось какое-то существо. Его оскал и глаза выражали злобу, и оно, прежде чем исчезнуть, завыло как дикий зверь. Сейсмологи решили, что добурились до самого ада. Верить этому или нет, решайте сами. Но бурение такой глубины действительно имело место.

КУРЫ В АДЫГЕЕ НЕСУТ СВЯТЫЕ ЯЙЦА

Жительница Адыгеи купила на рынке десяток куриных яиц и на одном из них обнаружила нерукотворную надпись на арабском языке, гласящую: «Нет Божества, кроме Аллаха». Женщина живет в столице Адыгеи и работает в местной поликлинике. Существование надписи подтвердил и муфтий Адыгеи и Краснодарского края Нурбий Емиж. Он посоветовал женщине отдать яйцо в музей, где его смогут выставить как экспонат в подтверждение проявления чудесного знамения. Жители сел и аулов Адыгеи, взволнованные известием о появлении этого куриного яйца, теперь следят за своими несушками. Такое яйцо в своем курятнике обнаружил христианин Николай Гурьянов. По словам имама, на яйце также легко читается трижды повторяющееся слово «Аллах». Впоследствии оказалось, что именно у Гурьянова Аминат Асланова купила куриные яйца. Хозяин подворья, на котором происходят чудеса, уже на пенсии, а недавно покрестился. Всегда стремился делать людям добро и жить с верой в Бога.

Люди и звери

Прибыл однажды мой котофей с прогулки с драной задницей

Если конкретно, было подрано анальное отверстие. Видно, шибко поссорился с кем-то, что его так унизили. Смазала я ему больное место и пустила опять на просторы, а сама пошла сало на сковороде вытапливать.

Перед сном сковороду с уже остывшим салом накрыла крышкой, запустила в дом кота (ночь он всегда проводил в родных стенах) и пошла на боковую.

Утром, когда пришла на кухню, кот попросился наружу. Я его выпустила и занялась своими делами. Вдруг гляжу: что за фигня? Мягкий обтянутый материей стул вымазан салом! Я к сковороде. Крышка аккуратно сдвинута в сторону. Ну, думаю, жрал всю ночь сало, скотина. Ан нет! Он его не жрал. Он им лечился. Судя по выемкам в сале, а оно, конечно, загустело, наглая кошатина в нем сидела. Маски на задницу делал, паразит! Насидевшись в сальной ванне, пошел отдыхать на тот самый стул, выдавший его с головой, то есть с задницей.

Потом преступник пришел домой, я провела личный досмотр, и мои подозрения подтвердились: недолизанная шерсть под хвостом торчала, как колючки у ежика. Решил, негодяй, что моей мази недостаточно, и провел собственную терапию. Сало пришлось отдать псу, он не разбирался, кто и что туда макал. А стул так и не удалось вернуть в форму, пришлось отправить во двор в качестве уличной мебели.

Нюрингит

Ёшкин кот!

Бомж из Швеции оставил в наследство своему двоюродному брату около 40 млн рублей. В родном городке Курта все считали безобидным чудаком. Он собирал жестяные банки, чтобы подзаработать, всегда носил грязную куртку и рваные брюки и старался держать в тайне свои ежедневные посещения библиотеки, в которой проводил много времени. И никто не знал, что на самом деле Курт успешно играет на фондовом рынке.

Правда выяснилась после его смерти от сердечного приступа в 2008 году. У бомжа на счету в швейцарском банке оказалась кругленькая сумма, а также золотые слитки общей стоимостью 12 млн рублей. Все деньги Курт завещал двоюродному брату, который часто навещал его и всячески пытался помочь.

Стихи наших читателей

ПОМОГИ...

Богородица, Царица Небесная,
Помоги нашей грешной земле,
Уповаю на тебя, защитница,
Благодати дай моей стране.
Вразуми завистливых
и жадных,
Беззащитных и сирот спаси,
Руку помощи подай упавшим,
Самых лютых с миром
примири,
Жаждущему укажи источник,
Страждущему дай и хлеб,
и кров,
Богородица, Царица Небесная,
Всем пошли надежду, веру
и любовь!

Мария Федоровна Бахмутова, Пенза

СГИНЬ, ХВОРЬ МОЯ, С ВОДОЙ УЙДИ...

Сгинь, хворь моя, с водой
уйди в неведомый мне путь.
В болото, топи уходи —
назад тропу забудь.
Пусть камни боль мою
возьмут, даст веру
в жизнь заря,
Невзгоды ветры унесут
за горы, за моря.
Пусть солнце на меня
пошлет целебные лучи,
И пусть в душе моей забьют
волшебные ключи.
И пусть луна в полночный час
мне освещает путь,
И вовремя Господний глас
укажет, где свернуть.
Пускай меня покинет грусть
и запоет свирель,
Исчезнут все болезни пусть
за тридевять земель.
Как, дня боясь, уходит ночь,
дав утро, неба синь,
Уйдите все болезни прочь.
Аминь. Аминь. Аминь.

Это стихотворение-заговор написано много лет назад. Одно условие — его надо выучить наизусть и читать, купаясь в реке, озере, море, стоя под дождем, под душем, купаясь в ванне, обливаясь водой из ведра. И еще нужно образно представить, как вместе с водой смываются ваши болезни.

Любовь Васильевна Гордеева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

Не навреди

Зеркало может быть опасным

С зеркалами у людей всегда складывались непростые отношения: в древности они служили талисманами, с их помощью гадали, узнавали судьбу, им приписывали магические свойства, их даже побаивались. Как же установить с ними добрые отношения?

* Смотреться в зеркало желательно только в хорошем расположении духа, и тогда его отражение будет умножать силы человека.

* Нельзя ругать себя перед зеркалом — уныние и раздражение, отразившись от вашего зеркального двойника, вернутся к вам с удвоенной силой.

* Женщинам не рекомендуется часто смотреться в зеркало во время беременности и после родов. Увидев свою несколько изменившуюся внешность, будущая мать может расстроиться, что отрицательно скажется на здоровье ребенка.

* Зеркало может представлять опасность и для новорожденного. Он может испугаться своего отражения.

* Нежелательно смотреть в зеркало (даже мельком) во время еды: говорят, «заешь» свою красоту.

* Не следует смотреться в зеркало ночью или во время грозы.

* Нужно реже смотреться в зеркало, когда мы болеем или сильно переутомились.

* Если зеркало разбилось, то в него нельзя смотреться. А осколки нужно собрать так, чтобы в них не увидеть своего отражения. Выбрасывать разбитое зеркало нужно вместе с пакетом.

* Не забывайте чаще мыть зеркала. Особенно это важно сделать после визита не очень приятного человека: обязательно протрите зеркальную поверхность влажной тряпочкой. Еще лучше — вымыть святой или родниковой водой. После этого можно поводить перед зеркалом зажженной свечой или выставить его на яркое солнце.

На все случаи жизни

* Нельзя устанавливать зеркало в спальне на потолке или напротив кровати, чтобы спящий человек отражался в нем. Такое соседство может стать причиной хронического недосыпания, усталости, разбитости, разлада между супругами.

* Зеркало лучше вешать на стену так, чтобы оно не срезало макушку самого высокого члена семьи: иначе он будет страдать головными болями.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

23 года, рост 170 см, вес 60 кг, инвалид II группы, симпатичный, добрый, помогаю родителям по дому. Для создания семьи ищу симпатичную девушку 20-23 лет, инвалида II-III группы.

Константинов, ул. Широкая, 5, ст. Ивановская, Краснодарский край, 353821

***

Хочу познакомить своего брата с хорошей девушкой или женщиной, которая ему будет опорой и поддержкой. Ему 24 года, по гороскопу Скорпион, был женат. Сильно любил свою жену, но случилась трагедия. Ее сбил мотоцикл, и она умерла. Брат не хотел жить после такого несчастья, стал выпивать. Друзья сбили его с толку: попал за решетку почти на три года. Брат стал верить в Бога и хочет встретить хорошего человека, но боится, что девушки не захотят с ним знакомиться, ведь он еще сидит. Поверьте, брат очень хороший. Я переживаю за него.

Е. С. Улищева, ул. Садовая, 67, кв. 2, Боготол, Красноярский край, 662060

***

25 лет, рост 190 см, инвалидность II группы получил после железнодорожной катастрофы. Живу в поселке. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой до 30 лет из Воронежской или Тамбовской обл., с нормальной психикой.

Олег Ролдугин, с. Слобода, Бобровский р-н, Воронежская обл., 397740

***

Хочу, чтобы сын (ему скоро исполнится 26 лет) нашел свою половинку. Я очень одинока. Родственники далеко, одна подруга умерла, вторая уехала с Севера. Спасает Господь, он всегда рядом. Хотелось бы тоже уехать, поближе к монастырю, работать в доме престарелых или с брошенными детьми. Очень сочувствую горемычным людям. Сын хороший юноша, его зовут Антоном, работает. Есть ли где на свете его половинка: простая, некурящая?! Тогда бы оставила им квартиру, а то ведь приклеилась вульгарная курящая особа. Я в шоке! Девушки, напишите моему сыну!

Н. В. Сальникова, д/в, п/п 4704 899844, Оленегорск, Мурманская обл., 184530

***

27 лет. Ищу родственную душу, одинокую, добрую, порядочную, непьющую, верующую девушку, можно женщину с ребенком, сироту. Я простой парень со слабым слухом, но общаюсь, как все, без жестов, работаю. Веду здоровый образ жизни. Очень хочу иметь семью, детей.

Александр, ул. Шелковичная, 26, Энгельс, Саратовская обл., 413124

***

29 лет, рост 165 см, вес 70 кг, инвалид II группы (ДЦП — легкая форма, немного заикаюсь), без вредных привычек, высшее образование, полностью себя обслуживаю. Увлекаюсь тяжелой атлетикой. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 23-35 лет, можно с физическим недостатком или склонной к полноте, но без психических отклонений, без детей, желательно из Белгородской, Воронежской или близлежащих областей.

Сергей Грачев, ул. Республиканская, 78, кв. 145, Алексеевка, Белгородская обл., 309850

***

30 лет, рост 170 см, без вредных привычек, жильем обеспечен. Познакомлюсь с женщиной 30-35 лет, без вредных привычек, которая согласна на переезд ко мне.

Андрей, а/я 1243, Саратов, 410048

***

Ищу для сына хорошую жену. Ему 32 года, брюнет и ростом не обижен — 192 см. Но он стесняется девушек, готов бежать от них сломя голову. Если так и дальше пойдет, внуков я не дождусь. Мой сыночек хороший, только его надо взять в руки. Я согласна на невестку даже с тремя детьми. Пишите, только присылайте фотографию.

Зинаида Шмилевская, д. Ленинка, Далматовский р-н, Курганская обл., 641756

***

Сыну 32 года, высокий. Он глухонемой, а так здоровый. Никак не можем найти ему женщину. Курят и пьют все, а он с такими не хочет знакомиться.

Николай Николаевич Солдаткин, ул. Набережная, 14, с. Вершинино, Троицкий р-н, Алтайский край, 659862

***

35 лет, рост 170 см, инвалид II группы, по гороскопу Овен. Без семейного прошлого и вредных привычек, курю. По характеру добрый и спокойный. Очень хочу расстаться с одиночеством и встретить родственную душу — женщину, которая оценит мою теплоту, искренность и ласку. Всем, чем богата моя душа, хочу одарить женщину, которую полюблю. Надеюсь встретить свою долгожданную половинку — ласковую, добрую, порядочную.

Максим, а/я 3864, Ставрополь, 355037

***

36 лет. Работаю, небогат. Хочу познакомиться с порядочной, непьющей, некурящей женщиной, которая любит домашний уют, не желающей обогатиться, а иметь верного друга и надежного мужа. В дальнейшем согласен на переезд.

Анатолий, д/в, п/д 021172086, Шу, Жамбылская обл., Казахстан, 081129

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы. Симпатичный, не пью. Для создания семьи познакомлюсь с русской девушкой 25-40 лет, инвалидом II-III группы, не склонной к полноте, без жилищных проблем.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

Пишу в надежде на знакомство с милой женщиной. Мне 40 лет, вдовец, детей нет, по гороскопу Водолей. Внимательный, отзывчивый, спокойный, без вредных привычек. Живу с мамой. Устал от одиночества. Ищу понимающую, ласковую, добрую девушку, согласную на переезд, желательно без детей. Надеюсь на счастливую, долгую совместную жизнь. Жду писем от женщин 35-44 лет из Минвод и Ставропольского края.

Я. А. Опальный, ул. Советская, 32, ст. Суворовская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357390

***

40 лет, высокий. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком. Желаю всем здоровья, счастья и любви!

И. И. Власов, а/я 22, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

40 лет, рост 182 см, вес 92 кг, инвалид II группы по общему заболеванию, по гороскопу Скорпион. Для совместного проживания познакомлюсь с женщиной до 40 лет.

Без подписи, а/я 15, г/п, с. Александровское, Александровский р-н, Ставропольский край, 356300

***

42 года, инвалид. Физически здоров, психически уравновешен. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой или женщиной.

Василий Михайлович Васильев, ул. Лесная, 9, кв. 5, пос. Кугеси, Чебоксарский р-н, Чувашия, 429500

***

45 лет, рост 175 см, инвалид II группы (ДЦП), по гороскопу Телец. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной с таким же заболеванием, можно с ребенком, из Ставропольского края.

Александр Горюнов, ул. Менделеева, 10а-29, Невинномысск, Ставропольский край

***

46 лет, рост 170 см, вес 60 кг, курю, спиртным не увлекаюсь, не наркоман. Здоровье слабоватое, внешность соответствует здоровью. Честный, чистоплотный, аккуратный во всем. Не злой, не жадный, не ленивый. Не был женат, детей нет. Живу в сельской местности. Не работаю — нет работы. Многое умею делать своими руками. Легкой жизни не ищу и богатства тоже. Очень устал от одиночества. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с простой, надежной, доброй, милой, очень одинокой, домашней женщиной, желательно инвалидом или с небольшим физическим недостатком, которой нужен надежный друг, муж и помощник во всем. Национальность, внешность и возраст значения не имеют. Наркоманок, любительниц выпить, несерьезных, жадных, злых и очень хитрых, а также женщин легкого поведения прошу не беспокоить. Своего жилья у меня нет, так что согласен на переезд.

Юрий, Алтайский край, тел. 8-385-742-25-31

***

47 лет, высокий, медработник. Увлекаюсь туризмом, спортом, медициной, поэзией и бардовскими песнями. Познакомлюсь с женщиной до 41 года, высокого роста, желательно медиком.

И. В. Воронин, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357744

***

47 лет. Русский, верующий православный христианин. Живу на даче один. По натуре работящий мужик. Люблю заниматься огородом, хотел бы держать хозяйство. Сам строитель и работаю по строительству. Решил вот создать семью. Если вы одиноки и в вашей душе есть крепкая вера в Бога, поступитесь, и я открою вам свое сердце.

Владимир Михайлович Радионов, д/в, с. Краснокумское, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357834

***

47 лет, рост 165 см, по гороскопу Лев. Познакомлюсь с женщиной до 40 лет, без детей, проживающей в частном доме, согласной на брак и рождение совместного ребенка.

Анатолий Николаевич Никулин, д/в, Нефтекумск, Ставропольский край, 356884

***

Знаю по своему опыту, что одинокому человеку всегда и везде нелегко, поэтому для серьезных отношений ищу одинокую, добрую, несудимую, надежную женщину разумного возраста, единомышленницу, без вредных привычек, желательно без детей. Я не красавец и, к сожалению, уже лысый. Мне за 50 лет, рост 170 см, вес 65 кг, русский, несудимый, без вредных привычек. Своего жилья нет. Работаю, не на пенсии. Женат не был. Я автолюбитель, люблю книги и животных. Хотел бы сменить место жительства и повернуть свою жизнь в лучшую сторону. Не могу жить без общения с природой, меня тянет к таежным и лесным просторам.

А. Н. Бабин, д/в, п/п 788108, Калининград, 236039

***

54 года, вдовец. Не курю, не пью, остальное при переписке. Хочу найти спутницу жизни — одинокую женщину без детей и внуков, незлую, спокойную и полную.

Виктор Викторович Жарко, д/в, п/п №268886, Михайловка, Волгоградская обл., 403343

***

57 лет, инвалид II группы, не пью, не курю, но здоровье ухудшается. Сирота из детского дома, моя семья погибла. Живу в доме с частичными удобствами, есть сад, огород. Ищу одинокую женщину, возраст и национальность значения не имеют. Если у вас нет жилья, предоставлю за помощь инвалиду. Подробности в письме. Для ответа вложите конверт.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

58 лет, без вредных привычек. Жена трагически погибла с родителями в Грозном, родственников практически не осталось. Мечтаю найти друга, подругу, можно инвалида, проживающих в Саратове, Пензе или вблизи Аткарска. Там есть куда пойти: в парк, театр. Возраст, национальность, вероисповедание для меня ничего не значат.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

62 года, рост 180 см. Пришел предел всему: подкралась старость-злодейка, ноги подкашиваются, нет уверенности. А был мастером по легкой атлетике. Что вспоминать, надо жить настоящим. Живу в однокомнатной квартире. Заводить животных не решаюсь, нужно нести ответственность. Мужчины мало живут. Возьмешь живую тварь в дом, приручишь, а потом она на улице окажется. Хотелось бы встретить женщину 55-65 лет, не легкомысленную, но чтобы с ней было легко, согласную на переезд ко мне.

Виктор, д/в, г/п, Долгоруково, Липецкая обл., 399510

Инвалидность не беда, все под Богом живём

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Для Ани. Мне 28 лет, инвалид II группы. Женат не был, детей нет, живу с мамой. Подрабатываю на разгрузке досок. Спокойный, работящий, безотказный, хозяйственный. Есть свой дом, огород 15 соток, обрабатываю его сам. Люблю заниматься домашними делами, помогать маме на кухне и в огороде. Хожу в лес за ягодами и грибами. Алкоголем не увлекаюсь, изредка курю, но могу совсем не курить. Хочу серьезных отношений. Люблю детей, а дети меня. Когда к нам приходит племянница, от меня не отстает. У меня очень хорошая и добрая мама, да и семья у нас дружная. Маме всех жалко, она за каждого болеет душой. Мечтаю, чтобы и у меня была такая же хорошая жена — умница и умелица, чтобы и вязать, и готовить умела. А инвалидность не беда, все мы под Богом живем. Аннушка, если у тебя есть желание со мной познакомиться и стать моей женой, пиши по адресу: **Алексею Владимировичу Иванову, ул. Калинина, 68, Калининск, Саратовская обл., 412484.**

***

Сыну скоро исполнится 40 лет. В личной жизни ему не везет, так как в деревне его считают умственно отсталым. Парню нужна хозяйственная жена, дети. Сын работает оператором на ГРС, у него свой дом. Если мое письмо заинтересовало, жду ответа по адресу: **Г. П. Зуевой, ул. Юбилейная, 26, с. Владимировка, Левокумский р-н, Ставропольский край, 357970.**

***

Мне 48 лет, инвалид III группы (бессрочная). Живу в частном доме, а недалеко живет отец, мы часто ходим друг к другу в гости. Мама умерла (была гипертоником). Хочется создать семью.

Сергей Сафронов, ул. Жукова, 8, Сальск, Ростовская обл., 347630

***

Мой сын Саша — инвалид III группы. Не пьет, не курит. Приезжайте с девочками к нам. Для проживания есть все условия, да вы и сами увидите.

А. Г. Пупынина, ул. Садовая, 12, кв. 2, Янтарное, Прохладный, Кабардино-Балкария, 361020

***

Я пенсионер, одинокий. Хочу оставить вашим девчонкам дом. Они сироты и нуждаются в помощи.

Виктор Дмитриевич Толстопятов, ул. Садовая, 43, с. Тамбовка, Харабалинский р-н, Астраханская обл., 416020

***

Племяннику 28 лет, он инвалид II группы по зрению, учится на 4 курсе в институте в Таганроге. Пишет песни, играет, сам исполняет. Живет с мамой в Ростове, всем обеспечен. Мой адрес:

Лидии Федоровне Савченко, ул. Луговая, 20, с. Шептуховка, Чертковский р-н, Ростовская обл., 346033.

Болит сердце за сына: пора жениться

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сыну 24 года, инвалид детства (ДЦП), очень добрый, хороший человек. Отца нет: умер, когда Мише было всего 12 лет. Сын окончил 9 классов в родном селе и поступил в Ессентукское училище, центр реабилитации молодых инвалидов по специальности «Резчик по дереву». Может неплохо резать, но его больше влечет к технике. Купил себе старенькую «Тойоту» и сдал на права. О своей машине заботится, как о жене, она у него всегда в порядке. Сам раздетый и разутый будет ходить, а нужную запчасть купит. Внешне, конечно, видно, что сын инвалид, так как очень худой (54 кг при росте 178 см) и правая рука плохо работает. В Минеральных Водах у него своя маленькая квартира, которую он сдает квартирантам за очень умеренную плату, а сам живет и работает в Ставрополе в строительной фирме. У сына много друзей, все здоровые, но он с ними общается на равных, и они за него тоже стоят горой.

Я уже на пенсии. Здоровье не то, что было раньше, вот и болит сердце за сына. Пора жениться. У всех ребят есть девочки, а у него никого. Хоть он бодрится и говорит, что ему никто не нужен, что нужно еще получить высшее образование, но я же вижу в его глазах тоску. Если бы нашлась добрая, симпатичная девушка, которая полюбила бы его таким, какой он есть, и поддерживала бы его во всех делах, он бы для нее все сделал. Я уверена.

Татьяна Ивановна Кошманова, Ставропольский край, тел. 8-928-358-66-83

К читателям!

ДЕВУШКИ, ЖЕЛАЮЩИЕ НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ, СВОЮ ПОЛОВИНКУ! ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ПИСЬМА, КОТОРЫЕ ОПУБЛИКОВАНЫ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ.
ХОТЬ ОНИ И АДРЕСОВАНЫ НЕ ВАМ, А ДРУГИМ — ДЕВЧОНКАМ ИЗ С. КОНСТАНТИНОВСКОГО, СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ, НО ПИСЕМ ТАК МНОГО!
СКОЛЬКО РЕБЯТ МЕЧТАЮТ О ХОРОШИХ, ДОБРЫХ ЖЕНАХ! ВЫБИРАЙТЕ!
АВОСЬ ПОВЕЗЕТ, И ВЫ НАЙДЕТЕ ДРУГ ДРУГА!

ВНИМАНИЕ! БЛАГОДАРЯ ДЕНЕЖНОМУ ДЕРЕВУ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ

600 000 РУБЛЕЙ!

Денежное дерево – символ богатства и процветания. Когда дерево трясут, золотые монеты, словно капли дождя, падают на землю.

Мы предлагаем Вам сегодня разгадать небольшую головоломку, которая обязательно принесет Вам богатство!

- Внимательно посмотрите на золотые монеты, которые висят на дереве.
- Вычеркните повторяющиеся на всех монетах буквы.
- Из оставшихся букв сложите одно-единственное ключевое слово.
- Позвоните по указанному телефону, сообщите ключевое слово, и мы вручим Вам 600 000 рублей!*

Звоните сейчас по бесплатной линии:

8 800 100 00 36

Код акции: 03.6216.68.87.1

На правах рекламы.

или зарегистрируйте свое участие на сайте: www.1000prizov.ru

Ответив в течение 10 дней, Вы можете также получить в подарок ЖК-телевизор!*

01086539

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 27.12.10 ПО 01.06.11 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 600 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ ГОЛОВОЛОМКУ. СРОК 10 ДНЕЙ УКАЗАН С ЦЕЛЬЮ СТИМУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТИ ОТВЕТА УЧАСТНИКОВ И ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫМ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 600 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ), ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 01.06.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 25.05.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМЫМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ОГРН 1067749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В (800) 100-00-36.

Из «спасибо» шапки не сошьёшь!

Утром леди незаметно
Как дала мне сзади
в бампер-с!
Испугался я конкретно!
Жаль, не взял с собою...

Ах, Ургант!
Шутки
в голове.
Цекало мило
дразнится.
Сегодня
снова на ТВ
Идет
«Большая...

Агрономов постны
лица:
Где тут рожь?
А где пшеница?
Что же делать,
как же так?!
Погорел на солнце...

Вижу, вы, соседка Мила,
Нехороший человек.
Пусть приснится вам
Страшила
И Железный...

Кошка плюс собака —
Вот тебе и...

Шли мы с другом
мимо пляжа.
Я взглянул —
опешил даже:
«Сеня, глянь, вот это да!
Девок целая...»

Глянул кот с утра
в окошко:
Кошка, что ли?
Точно — кошка!
Принял Барсик
низкий старт!
Вот что значит
месяц...

«Никаких по-
ступков, Пашка!
Все слова, слова,
слова...
Что ты даришь
мне ромашки?!
Где любовь?!
Одна...»

Я иду домой
из бани,
Только мысли
все о Ване.
Не грущу я
ни о ком!
Отчего же
в горле...

То не колокол,
ребята, —
Юбка из комода.
Я совсем не виновата,
Раз такая...

Из Тбилиси
Сулико,
Пит с Мари —
из Дании,
Мы судачим,
пьем пивко —
Хороша...

Чтоб при
встрече
уважали,
Улыбались,
лапу жали,
На мышей
соседский кот
Совершил
вчера...

Мир ученых
непонятен,
В нем немало
белых пятен.
Почему-то
даже днем
Смотрит
в небо...

«Было мне вчера
виденье —
Ангел с неба
в день рожденья!
Говорю тебе, Ефим,
Шестикрылый...»

В шоке бабушка:
«Атас!
Видно,
вырос он!»
Съел внучок
с утра зараз
Нарезной...

«Зря горошек
положила
В оливье! —
пеняет Влад. —
Чтобы спать
комфортно
было,
Должен мягким
быть...»

Если вы сопите сладко,
В одеяло ткнув
сопатку, —
Это он, это он —
От Морфея сладкий...

«Видно,
корм пошел в
коня!
Посмотри-ка,
Светка, —
Для сканворда
у меня
Новая ...

Ни один из тех умельцев
Не считал в бою ворон,
Крепко бил
белогвардейцев
Первый Конный...

Был настойчив —
нету мочи,
Вел себя,
как инквизитор,
Мучил знаниями
очень дочку
Новый...

Он не может
без винтовки,
Без пищалей и мортир,
Потому-то друг мой
Вовка
Часто с папой ходит в...

По погоде вдарю
мерзкой
Я «Рапсодией
венгерской!»
Ничего, что гармонист.
А тебе спасибо...

А в рекламе
без затей
Намекнули
тонко:
Самый лучший
для детей —
Шоколад...

К мундштуку
примерзла
больно
На морозе
вмиг губа.
Витя смотрит
недовольно:
Не дудит его...

«После литра
алкоголя
Непонятно всем
нам, Коля,
Что поешь ты за
столом —
То ль частушки,
то ль...»

От страданий
тяжко —
Так люблю
Наташку!
Свесилась
с балкона,
Не лицо — ...

День трудился,
словно пчелка,
Над сканвордом
втихомолку.
Я еще совсем
не стар
Собирать
стихов...

Бой идет,
грохочут танки,
Даже черт тому
не рад!
А над нашею
землянкой
Третий день
второй...

Новый «Лексус»,
дом кирпичный
С красной крышей
черепичной!
Разве Леша виноват,
Что нашел в сарае...

Зухра мила, но Михаил
Вокруг да около ходил.
Однако
с некоторых пор
Он увеличил свой...

Наш пастух приличен
с виду,
Не сказать ему в обиду,
А заглянешь внутрь
подсумка —
Там бутылочка и...

Как руно добыть?
Задача,
Скажем, ого-го!
Но Ясон над ней
не плачет —
Есть корабль...

После дойки
неспроста
Кипятится
Зинка:
Проглядишь
в сенях кота —
И пустая...

Говорил
кротихе крот:
«У мышей
голодный год.
Пусть поскачут!
А у нас
Знатный
на зиму...»

Любит Монику
Антошка,
Статный, словно
Аполлон!
Подарил он ей
сережки,
Подарил он
ей...

Дай обнять
покрепче, милка.
Что «отстань»?
Опять «отстань»!
На-ка вот, поставь
бутылку
В холодильник...

Фигуристы
и артисты
На коньках
летят искристо,
Ни один
не подведет —
Так хорош
на Первом...

Александр
в быту —
вельможа,
Да плохой
работник:
Врезать в дверь
замок не может
Нерадивый...

«Посмотри-ка,
что за кони
По пескам идут,
Афоня». —
«То не лошади,
Иван,
То
верблюдов...»

Звезд нарву
я для жены —
Хороша
прелестница!
Уж до самой
до Луны
Выстроена...

«Дай примерить,
костюмер,
Ну вот это, например.
Стал я старым,
как старик:
Удивительный...»

Голос батюшки звучал.
Храм — начало из начал!
И курилось очень мило
На цепях...

Мы встречаем
Новый год —
Я, жена, собака, кот.
Организовали столик.
Тигр, прощай!
И здравствуй...

У поэтов-мужичков
Раньше не было очков.
А при входе
в кабинет
На столе лежал...

Как нам силой мериться,
Чтоб не раскостериться?!
«А давай с тобой, Игнат,
Перетягивать...»

Чтоб всегда
в груди атлета
Сердце билось
бойко,
Из боярышника
летом
Сделана...

Олигарх вошел
в квартиру:
Было холодно и сыро.
Пораздумав, Бенджамин
Растопить решил...

Патрикеевна в печали,
В сумке ищет валидол:
С сарафаном
подкачали —
Больно короток...

С ветеранами тягался
Лихо дояр молодой!
Он не злился,
не ругался —
Увеличивал...

Косметика — это такая вещь, которая позволяет не пугать окружающих своей естественной красотой.

Звезданулись!

— К алкоголю я отношусь очень хорошо. Пью все.

Знаете, чем отличается зимний рыбак от летнего? Та же пьянь, только в валенках.

Игорь Угольников, шоумен

***

Я хочу войти в Кремль навечно, а оттуда — в Мавзолей. Ленина вынесут, я лягу в его склеп, и вы лет сто будете носить мне цветочки.

Владимир Жириновский, политик

— Чтобы утром проснуться, ущипните не себя, а лежащее рядом тело!

***

Прочитав заявление СБУ, я так испугался, что чуть ночью не обмочился.

Виктор Янукович, президент Украины

***

Взросление — это когда идешь на морозе без шапки и чувствуешь себя не крутым, а дураком!

Эдгард Запашный, дрессировщик

***

Знаете, в чем основное отличие между оптимистом и пессимистом? Оптимист считает, что весной распускаются цветы, а пессимист — что оттаивают собачьи какашки.

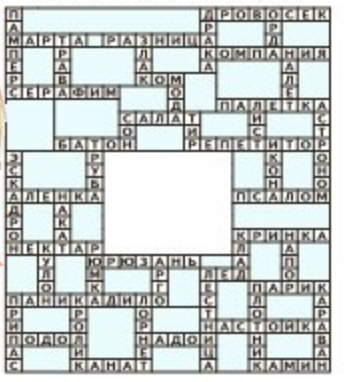
Иван Ургант, шоумен

Я просто супер!

ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ

Я бесконечно доброе
Феноменально умное
Чертовски привлекательное
Божественно красивое
Необычайно работоспособное
Беспредельно ответственное
Исключительно порядочное
Кристально честное
Беспрецедентно талантливое
Экстраординарное
Гиперсексуальное
Не по годам развитое
Сказочно щедрое
Бесподобно бесподобное
Невероятно перспективное
Беззаветно любящее
Легендарно сильное
Непостижимо оптимистичное
Идеально сложенное
Крайне интеллигентное
Суперактивное
Неописуемо чувственное
Архинадежное
Бесспорно положительное
Фантастически скромное
Человечище!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №3.



Не трогай медведя

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЛЕСУ

● Крикните «Ау!». Не мешает потренироваться дома. Лучше всего ночью, в темноте. Если вы в коммунальной квартире, продолжайте тренировки, пока в стену не начнут стучать соседи, — это значит, что вас слышно на большом расстоянии. Если вы в комнате с мягкими стенами и решетками на окнах — вы перетренировались. Отдохните.

● Влезьте на ель. Если ничего не видно, значит, ель короткая. Найдите другую ель. Если вы не можете на нее залезть, плюньте. Лезьте на березу.

● Попробуйте развести огонь. Если вы перестарались, прекратите пожар в канаве с водой. Если вода вскипела, можете дальше не читать. Если прилетели пожарные — помиритесь с ними и можете дальше не читать.

● Определите стороны света. Встаньте лицом к северу, тогда сзади будет юг, справа — восток, а слева — запад.

● Если вы встретились с медведем, объясните ему, что вы не хотели есть его мед. Если медведь не понимает, объясните ему еще раз на доступном ему языке. Если доступный медведю язык вам недоступен — бегите.

● Теперь бегите быстрее. Чтобы правильно убежать от медведя, нужно, чтобы медведь был сзади и уменьшался. Если он увеличивается — можете дальше не читать.

● Если вы проголодались, ешьте все. Если вы съедите что-то не то — узнаете позже.

Раньше в новую квартиру первой запускали кошку. Теперь — гастарбайтеров.

Домашняя еда без труда

Домашняя лапша — блюдо, от которого сложно отказаться. Даже хозяйки со стажем знают, что приготовление домашней лапши — дело весьма утомительное, а результат, увы, не всегда удовлетворяет. Тонко нарезать тесто — самое сложное. Лапшерезка поможет вам без особого труда и серьезных знаний мастерски нарезать тесто для лапши. Наша лапшерезка проста в использовании. Такой прибор должен поселиться на каждой кухне, ведь с его помощью вы сможете приготовить массу замечательных блюд: лапшу, спагетти, макароны, равиоли, клецки, блины, лазанью и прочее. Лапшерезка BG 901 — учитесь готовить красиво! В данной лапшерезке предусмотрены 9 настроек для выбора толщины теста и несколько настроек для выбора ширины теста, позволяющие вам делать уникальные продукты. Специально для всех покупателей в подарок валик для резки теста, позволяющий делать продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Цена: 1649 руб.

***

Здравствуйте, zacaz.ru! Уже несколько раз делала покупки в вашем интернет-магазине! Всем довольна, очень люблю готовить и радовать свою семью вкусной домашней пищей. Как только появилась лапшерезка, я сразу ее заказала, замечательная, просто незаменимая вещь для кухни, если вы любите изделия из теста.

Анастасия, Владимир

***

Присоединяемся ко всем положительным отзывам. Смотрели ролик, все так просто показалось, заказали себе. Мы были просто в восторге! Не нужно больше никаких усилий! Никаких скалок! Все просто, раскатали — хочешь лапшу делай, хочешь пельмени, а уж дети как были рады тонкой пицце! А главное — все домашнее, свежее!

Сергей, Наталья, Оренбург

Тепло и уют в вашем доме круглый год

Наш обогреватель согреет вас долгими осенними и зимними вечерами. Обогреватель служит для локального обогрева. Используйте пленочный обогреватель не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице, в любой постройке. Что немаловажно, он не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у вас не заболит голова и вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Пленочный обогреватель необходим каждой хозяйке, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Стоит он почти в 2 раза дешевле, чем другие сушилки, но имеет рабочую поверхность сушки 1200х600 мм, а температура нагрева 65°С. Пленочный обогреватель экономичен, он потребляет электроэнергии в несколько раз меньше, чем обычный утюг. Обогреватель можно эффективно использовать для сушки белья. Купите этот обогреватель, и ваше белье будет сохнуть быстро независимо от погоды. Он максимально прост в использовании, пожаробезопасен и компактен.

Цена 1298 руб.

***

Очень спешила заказать этот обогреватель к осенне-зимнему сезону, потому что после такого засушливого и жаркого лета все прогнозы и народные приметы говорят об одном: зима будет аномально холодной. Так что теперь старая пословица про телегу и сани очень актуальна и заказывать надо все наперед. Спасибо вам за такой востребованный товар и еще за прошлогоднюю цену. Сегодня звонили вам мои соседи и заказали у вас два обогревателя, я их убедила, что это лучше сделать сейчас, чем ждать холодов, очередей и подорожания.

Надежда Н., Владимир

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка. Время ожидания может затянуться до получаса. Лобовое и боковые стекла могут запотеть или покрыться льдом и инеем. И пока не начнет работать печка, водитель остается заложником своего автомобиля. Летом к утру тоже иногда бывает довольно прохладно. Именно для того, чтобы избежать неприятных минут ожидания, был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Он идеален для дальних путешествий. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа «прикуриватель». Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора. Он скрасит ваше пребывание в холодном автомобиле.

Цена 1498 руб.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются; крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество, российский производитель.

Цена 426 руб.

Товар сертифицирован.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей.**

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

* Акция бессрочна. ИП Бобылев Евгений Анатольевич, реклама с 5 ОГРН 304590220100015.

Проверено на себе

Чтобы выглядеть тоньше и выше

Каждой женщине, независимо от возраста, хочется выглядеть стройнее и моложе. Есть один секрет, о котором знают немногие, а мне его когда-то открыла преподаватель моей группы по фитнесу. Чтобы походка была летящей, а ты выглядела выше и тоньше, движущей точкой должны быть не ноги и бедра, а точка на груди в центре. Если ты идешь этой точкой вперед, ты невольно распрямляешься, появляется необычная легкость во всем теле, голова сама по себе поднимается... Я однажды вычитала: взгляд настоящей женщины не должен опускаться ниже линии горизонта, да и выше ее подниматься тоже. А мы разве не настоящие?

Т. Светочкина, Солигорск

Глина и мёд сведут угри

Когда у сына в 14 лет появились угри, чем только их не мазали: и кремами, и зельями. Помогало на время. Одна бабушка посоветовала сделать маску с красной глиной. Горсть глины, которую купила в аптеке, я заливала в мисочке водой так, чтобы она покрыла глину и, периодически помешивая, кипятила на малом огне до сметанообразного состояния. Немного остудив, теплую массу накладывала сыну на лицо на 15-20 минут. Смывать нужно водой без мыла. Через неделю ежедневных процедур угри исчезли.

А моя двоюродная сестра поделилась рецептом другой маски, которая помогла избавиться от прыщей ее сыну. 2 ст. ложки чистого меда смешивала с 1 ст. ложкой крупной соли, подогревала и на 10-15 минут наносила ему на лицо. Смывать надо теплой водой без мыла. Хватило 10 процедур, чтобы кожа парня очистилась.

Л. Е. Денисова, Волгоградская обл.

Чуть-чуть коньячка с перцем для волос

Чтобы волосы блестели, росли быстрее и были гуще, побалуйте их коньячной маской с перцем. 2 ст. ложки коньяка смешайте с 1/2 чайн. ложки сухого красного жгучего перца, добавьте чуть-чуть оливкового масла, все смешайте и нанесите на волосы. Оберните полиэтиленом, затем полотенцем и держите 2 часа. Эту процедуру надо выполнять 1 раз в неделю. Мне эта маска здорово помогла.

В. Н. Живова, Псков

Красьте волосы чаем

Если хотите, чтобы волосы были яркого красно-коричневого цвета, наполните на треть луковой шелухой эмалированную кастрюлю, залейте горячей водой так, чтобы шелуха была полностью покрыта.

Если нравится золотистый оттенок, воды налейте до половины кастрюли и шелухи положите столько же. Поставьте на слабый огонь и поварите 15-20 минут. Затем снимите с огня и дайте остыть, чтобы рука терпела (до 50-60°С). Процедите через многослойную марлю. Приготовьте небольшой кусочек губки. Волосы расчешите, разделите на пряди, смочите в отваре губку и тщательно, прядь за прядью, обработайте всю голову. Если волосы длинные, сверните их на макушке узлом. Наденьте специальную полиэтиленовую шапочку или пакет и обвяжите махровым полотенцем. Подержите 30-40 минут и тщательно вымойте волосы шампунем. На светлых волосах отвар надо держать меньше времени.

Можно окрасить волосы и черным чаем. Лучше всего для этих целей подходит цейлонский: в нем больше пигментов. 2 чайн. ложки чая залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться, пока не остынет. Процедите через несколько слоев марли и наносите на волосы губкой, как при окраске луковой шелухой. Также наденьте полиэтиленовый пакет, полотенце и подержите 30-40 минут. Смойте шампунем.

Окрашивать волосы растительными красителями можно хоть каждый день, пока не получите желаемый цвет. Единственное предупреждение: шелуха и чай легко проникают в кожу и очень плохо отмываются. Даже скрабы не берут. Поэтому перед окрашиванием намажьте кожу по линии волос жирным кремом и прилепите длинные полоски ваты — так вы защитите лицо от случайно растекшейся краски.

Мифы и реальность

О красоте

МИФ 1. Контур делает губы пухлыми.

Зря так думаете. Не стоит рисовать линию губ за пределами их естественного контура, иначе есть риск стать похожей на клоуна. Хотите сделать губы более полными? Нанесите на них светлую или перламутровую помаду, а лучше — блеск для губ. Контур используйте телесного оттенка.

МИФ 2. Губы станут мягче, если зубной щеткой сделать массаж.

Но это может травмировать нежную кожу губ, лучше используйте бальзам.

МИФ 3. Хорошо умываться ледяной водой, чтобы «пробудить» кожу.

На самом деле такое регулярное умывание — большая нагрузка для сосудов, которые начинают сильно расширяться, в результате чего кожа краснеет. Лучший вариант — вода комнатной температуры.

МИФ 4. Если часто мыть голову, то волосы будут сухими и ломкими.

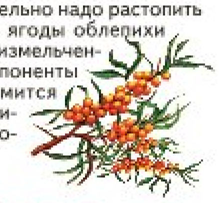
Посмотрим правде в глаза: волосы травмируются больше, если их мыть слишком редко (ухудшается состояние кожи головы, и волосы становятся ломкими). А ополаскивать нужно теплой или прохладной водой, потому что горячая может действительно пересушить их.

МИФ 5. Ничего не есть 2 часа до и 2 часа после занятий спортом, чтобы организм очистился от шлаков, с потом вывел лишнюю воду и вредные вещества.

У вас болела голова после посещения спортзала? Если да, «радуйтесь»: вредные вещества (токсины) прямым ходом отправились в голову. Чтобы этого не происходило, после тренировки не то что можно, а нужно пить воду: по чуть-чуть, но часто.

Фантастический крем

Фантастический питательный крем с облепихой для рук и лица. Причем крем для рук лучше делать на основе кроличьего жира, а для лица — детского крема. И крем, и жир предварительно надо растопить на водяной бане. Добавить в них растолченные ягоды облепихи (можно брать свежие, замороженные, сушеные) и измельченные цветки липы (в аптеке есть всегда), все компоненты берем в соотношении 1:1:1. Пусть смесь потомится 30 минут, подождите, пока она охладится, процедите, перелейте в баночки и — в холодильник! Наносить крем на лицо и руки лучше на ночь.



Зимний уход за губами

Кожа губ очень нежная, она практически лишена естественной защиты. Нередко в холодную погоду губы обветриваются, на них появляются трещинки, причиняющие боль. Как этого избежать?

* За несколько минут до выхода смажьте губы любым жирным кремом. Или возьмите в равных пропорциях мед и облепиховое масло, тщательно разотрите до получения однородной массы.

* Хорошо помогает и морковно-творожный крем. Смешайте 1 ст. ложку мягкого творога с 1 десертной ложкой морковного сока. Ну а если готовить такие крема нет времени, смочите ватный тампон в теплом растительном масле, зажмите его между губами и подержите 5-7 минут. Это можно сделать между делом: пока готовите завтрак, собираетесь на работу.

Некоторым людям не нравится ощущение жирного крема или масла на губах, в этом случае можно использовать примочки с лекарственными растениями.

* Залейте 1 ст. ложку цветков ромашки или листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе ночь, процедите. Смочите ватный тампон в теплом настое и зажмите его на несколько минут между губами.

* Совсем не обязательно отказываться от губной помады, просто перед тем как ее наносить, слегка припудрите губы. Снимать губную помаду желательно ватой, смоченной в теплом молоке или растительном масле. Затем протрите губы махровой салфеткой, смоченной теплой водой, или осторожно проведите по ним мягкой зубной щеткой, предварительно обмакнув ее в теплую воду.

* Плохая привычка — облизывать или покусывать губы на ветру, лучше от нее отказаться. Попробуйте смазывать губы горьким соком алоэ.

* Чаще ешьте каши, особенно гречневую и овсяную, хлеб из муки грубого помола, красный болгарский перец, брюссельскую капусту, грецкие орехи, субпродукты: печень, сердце, легкое, почки.

* Пейте витаминные чаи с шиповником, лимоном, клюквой, черной смородиной и рябиной.

Бегом не стоит увлекаться

Новость из Лондона: оказывается, длительный бег трусцой может привести к формированию целлюлита.

Известный тренер знаменитостей Грег Брукс доказал прямую связь между этим оздоровительным занятием и «апельсиновой коркой». По его мнению, при долгом беге в организме ухудшается кровообращение и лимфоток. А это, в свою очередь, провоцирует образование некрасивых бугров на бедрах. Кроме того, при регулярных пробежках хитрый организм начинает заранее готовиться к нагрузке и запасает жир, поэтому увлекаться бегом не стоит. К сожалению, Грег не советует заменить бег лежанием на диване. Он предлагает другой вариант — идеальное антицеллюлитное занятие: 30 секунд бега и 90 секунд ходьбы. Повторять нужно от 3 до 8 раз.

Советы визажиста — ***Для тех, кому за...***

Ошибки макияжа

МОЖНО ОТЧАЯННО БОРОТЬСЯ С ВОЗРАСТОМ, НО НЕКОТОРЫЕ НЮАНСЫ СПОСОБНЫ СДЕЛАТЬ НАС СТАРШЕ.

1 Румяна под скулами. Румяна, расположенные на щеках, слишком акцентируют внимание на провисшей коже в этих местах. В возрасте после 40 лет можно слегка нарумянить только на самой выступающей, верхней точке скул, и не близко к центру лица. Накладывать румяна лучше снизу вверх. Выбор цвета — тоже дело ответственное. Если сомневаетесь, лучше использовать светло-розовый оттенок, и никаких коричневых тяжелых тонов!

2 «Поплывшая» помада. Если помада поплывет на полных губах у молодой девушки, то это смотрится очень даже мило. Но для женщин в возрасте это недопустимо, так как она тут же прибавляет несколько лет. Неопрятные, сухие и обвисшие губы выдают возраст. Выход? Хорошая увлажняющая помада. А еще лучше смешайте по 1/2 чайн. ложки меда и оливкового масла, простую аптечную гигиеническую помаду. Получится лечебный блеск для губ. Накладывайте его по капле под или поверх цветной губной помады.

3 Слишком яркая губная помада. Попробуйте отказаться от ярких и темных оттенков. С годами объем губ пропадает. Светлые тона смотрятся объемнее, так что выбирайте помаду посветлее.

4 Много туши на нижних ресницах. Нижние ресницы вообще не рекомендуется красить женщинам за 40 лет, это только оттеняет темные круги под глазами. Но выцветшие и вялые ресницы тоже выдадут возраст. Подкрашивая верхние ресницы, используйте нежирную, легкую тушь. Жирная будет просто облетать с пересушенных возрастом ресниц.

5 Толстая обводка нижнего века. Лучше вообще отказаться от обводки нижних век, рисуйте верхнее веко. Выглядит красивее, если линия там будет не однородная, а утолщающаяся к внешнему уголку глаза. Ведь линия глаз с возрастом тоже провисает, приподнимите ее немного.

6 Блестящие тени на внешних углах глаза. Мерцающий и сияющий макияж глаз хорош для женщин в возрасте, поскольку блестки немного отвлекают внимание от морщин и придают взгляду молодой задор. Но есть опасность — привлечь внимание к морщинкам. Поэтому пользуйтесь блестящими или перламутровыми подводками или тенями, но только во внутренних уголках глаз и немного в центре века.

Наталья Оськина, визажист

Пригодится

Какая сковородка лучше

Выбирая сковороду, нелишне знать несколько тонкостей этой кухонной утвари.

ЧУГУННЫЕ

Такие сковороды весьма неприхотливы в использовании, поэтому можно не бояться их поцарапать. Кроме того, они хорошо удерживают тепло и в них можно готовить без частых помешиваний. Однако у чугунных сковородок есть и недостатки — на них чаще всего пригорает еда, поэтому в процессе приготовления надо часто добавлять масло.

СТАЛЬНЫЕ

Они не блещут антипригарными свойствами и теплоемкостью, но лидируют в плане гигиены. К тому же на них можно готовить любые блюда. При покупке стальной сковородки надо обращать внимание на толщину стенок и дна — чем толще, тем лучше.

С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ

Антипригарные свойства тефлонового покрытия облегчают процесс готовки. На такой сковородке ничего не пригорит, но и обращаться с ней надо осторожно: никаких ложек и вилок, только специальные деревянные (лучше всего из дуба или можжевельника, так как они наиболее термостойкие) или пластмассовые лопаточки.

Температура под контролем

При нагревании свыше 200°С даже лучшее растительное масло теряет полезные свойства. Вот несколько приемов, которые помогут этого избежать.

* Плесните на сковороду воды, а затем масло. Такая водно-масляная смесь не нагревается выше 100°С.
* Положите на нагретую сковороду нарезанные овощи, несколько раз перемешайте и только потом добавьте масло.
* Налейте в сковороду немного воды или бульона, доведите до кипения, выложите мясо или рыбу кусками и обжарьте. Жидкость не должна покрывать продукты полностью!

Советы Юрия Куклачёва

Дрессируем кошку

ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КОНФЛИКТОВ, КОТОРЫЙ ВОЗНИКАЕТ МЕЖДУ ЧЕЛОВЕКОМ И ЖИВОТНЫМ, КОГДА КОШКА УСТРАИВАЕТ ТУАЛЕТ В НЕПОЛОЖЕННОМ МЕСТЕ.

Как убрать неприятный запах? Есть одно проверенное народное средство. Место, где кошка сделала свои нехорошие дела, нужно обработать слабым раствором марганцовки, а после того, как все высохнет, протереть водкой.

Как научить кота пользоваться унитазом? После того как животное привыкнет ходить в свою ванночку, просверлите в ней дырочки и смастерите приспособление, при помощи которого ее можно закрепить над унитазом. После того как кот привыкнет к этому положению, убирайте ванночку. И чистота в вашем доме будет обеспечена.

Как уберечь мебель и обои от кошачьих когтей? Чтобы кошка не точила когти, где ей вздумается, купите специальные деревянные приспособления. Избавиться от этой ее дурной привычки поможет и обычный освежитель воздуха с цитрусовым ароматом. Оказывается, кошки не любят лимонно-мандариновые ароматы. Несколько дней распыляйте освежитель в прихожей в полюбившихся местах.

Кошки, как ни странно, очень боятся сквозняков: при малейшем дуновении сразу заболевают. Поэтому, когда уходите на работу, не создавайте в своей квартире сквозняков. Берегите своих пушистых друзей от простуды.

Проверено на себе

У меня дома растёт комнатный жасмин. Ему около 70 лет

Когда он весь покрывается белыми цветочками, какая это красота! Мой жасмин уже давно нарастил себе вполне твердый толстенький древесный ствол. Старые ветви даже приходится спиливать пилкой, а молодые — садовыми ножницами. Откуда я знаю, что ему столько лет? Просто мне 62 года, а он рос еще у моей бабушки.

Как-то в нарушение всех правил решила я его обновить зимой: взяла да и срезала все лишние ветви, с трудом пилкой обкорнала стволовую часть. А потом ужаснулась: очень долго мой жасмин не подавал признаков жизни. Как будто закончились его дни на земле, а точнее, я его убила. Не находила себе места: плакала, просила у него прощения, все время разговаривала с ним. Надеялась на чудо, потому что иногда он как бы забывал цвести весной, может, от старости память у него плохая становилась? Тогда я его просила, ругала, даже угрожала, что выброшу, и мой жасмин зацветал. Ну а тут я надеялась получить прощение. Через три месяца он дал первые ростки, а потом как разросся — гуще прежнего, да еще в августе, прямо к моему дню рождения. Зацвел так пышно, так душисто, как никогда до сих пор. Не успевали одни цветочки облететь, как тут же расцветали на их месте другие.

Так мы помирились с моим старым, верным другом жасмином. Вообще за свою жизнь я убедилась, что не только животные и растения умеют чувствовать, мыслить и по-своему общаются с нами, но даже вещи, привыкая к своему хозяину, начинают отвечать ему добром на добро и хранят все его воспоминания, мысли, чувства.

Т. Вибе, Пермь

Будь начеку! — *Прочти и передай другому*

Щипачи любят пьяных...

В тесном автобусе вы ни с кем не общались и в толпе не стояли. Но вышли, а кошелька нет. Не удивляйтесь. Сегодня карманниками могут промышлять кто угодно, даже беременные женщины и малые дети.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С ЩИПАЧАМИ?

Держитесь подальше от подозрительных личностей. Самые привлекательные для карманников места — в транспорте, на рынках и магазинах. Как правило, карманники в одиночку не работают: один отвлекает намеченную жертву, другой крадет. У многих из них в руках для прикрытия пустые свернутые пакеты, газеты, одежда, папка, букет цветов — любой отвлекающий предмет. Взгляд у щипачей цепкий. Держитесь подальше от странных чужаков, если те во время разговора пытаются прикоснуться, притворяются знакомыми, хотят на радостях обнять, помогают вытереть испачканную ими же одежду. Обратите внимание на тех, кто вслед за вами втиснется в переполненный автобус. Не торопитесь собирать чьи-то рассыпавшиеся вещи и не глазейте на потасовку: карманник действует сзади или сбоку. Будьте осторожны, если вы пьяны: выпившие — излюбленные жертвы карманников.

ЗАПОМНИТЕ ГЛАВНЫЕ НАХОДКИ ДЛЯ КАРМАННИКА

*** Сумка без замка или пластиковый пакет.** Завладеть содержимым свободной большой сумки без замка не составляет труда. Сумка на липучке надежнее: звук при открывании нельзя не услышать. Но любую сумку, болтающуюся за спиной, можно обчистить. Лучше всего в автобусе держать ее на плече, прижав рукой к телу спереди. Кошелек кладите в сумку поглубже. Большую сумку не ставьте на пол и не кладите туда деньги и ценные вещи.

*** Задний карман брюк.** Этот карман называется чужой: слишком просто для карманника вытащить кошелек или деньги из него.

*** Мобильный телефон на шее.** Срезать болтающийся на шнурке мобильник, особенно в толпе, — пара пустяков. Карманники мгновенно перепродают телефоны своим людям, которые или «перепрошьют» телефон, или вывезут его за границу.

*** Переднее сиденье автомобиля.** Часто водитель кладет сумку с документами и деньгами на правое переднее сиденье машины, не заблокировав дверь. Барсетку могут вытащить на заправке, при смене колеса, на светофоре, на короткой остановке или просто отвлекая разговором водителя. Не оставляйте в автомобиле ценные вещи так, чтобы их можно было увидеть снаружи.

*** Набитый деньгами кошелек.** Главный совет: не светите в очередях, при расчете в кассе, возле банкомата или просто так набитый купюрами кошелек. Воры обязательно подсекут, куда вы положили его, и будут следовать за вами. Получив крупную сумму, не кладите все в одно место. Большую часть уберите в конверт и спрячьте во внутренний карман. Не ощупывайте постоянно потайной карман одежды или сумки, со стороны это очень заметно.

Ёшкин кот!

В КРАЯХ, ГДЕ ЧАСТЕНЬКО
ТРЕЩИТ МОРОЗ
НИЖЕ 50°С,
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТЕПЛО
В ДЕРЕВЯННЫХ
ДОМАХ, ИЗ СНЕГА
ДЕЛАЮТ ВЫСОКИЕ
ЗАВАЛИНКИ,
А СТЕНЫ УТЕПЛЯЮТ...
ЛЬДОМ:
СМЕШИВАЮТ СНЕГ
С ВОДОЙ И ЛЕПЯТ ИМ
СТЕНУ СПЛОШНЫМ СЛОЕМ
ТОЛЩИНОЙ ДО 5-10 СМ.

Правильно стираем джинсы

При стирке джинсов важно, чтобы они не сели, не потеряли форму, не изменили цвет.

Стирать джинсы в стиральной машине категорически нельзя. Стирка в стиральной машине скручивает пояс джинсов и при этом сильно уменьшает их в размере, что допустимо при стройной фигуре, но доставляет массу огорчений при полной. Кроме того, после стирки в стиральной машине вещь получается жеваной, ее надо отпаривать.

Порошками стирать тоже нельзя. Современные порошки слишком насыщены активными отбеливающими компонентами. Не доверяйте им любимые штаны. Заранее подготовленный раствор порошка можно использовать только для замачивания очень грязных джинсов, а слегка загрязненные замачивают в теплой воде разложенными на дне ванны.

Через 20-30 минут густо намыльте обычным хозяйственным мылом не очень жесткую щетку и особенно бережно обрабатывайте потертые места, жестче — низ брюк. Во время работы часто намыливайте щетку, затем промойте джинсы в теплой воде 2-3 раза, пока мыло не смоется. Осмотрите вещь, прижмите к стенке ванны и отожмите ладонью. Повесьте их за пояс, для того чтобы первой просохла та часть, на которой заклепки и застежка-молния.

Если на джинсах есть кожаная нашивка — лейбл, перед стиркой обработайте ее глицерином — кожа не размокнет, не потрескается и сохранит тиснение.

Выстиранные таким образом джинсы не надо утюжить. Они дольше носятся, меньше изнашиваются, не садятся и не деформируются, не меняют свой цвет и доставляют массу удовольствия видом только что купленной вещи.

Зачем букету сахар... и отбеливатель

Розы дарят нам безграничную радость, и с этим никто не может поспорить. Но красота их недолговечна: несколько дней, и цветок вянет и осыпается. Я перепробовала множество способов, как сохранить свежесть розового букета, и поняла, что лучшей смеси, чем лимон, сахар и отбеливатель, не найти. Перед тем как ставить цветы в вазу, удаляю листья и подрезаю стебли наискосок. Затем смешиваю по 1 ст. ложке лимонного сока, сахара с несколькими каплями отбеливателя для белья и добавляю все это в воду для цветов. Делаю это каждый раз при смене воды, то есть каждые 2-3 дня. Розы при таком уходе не вянут больше 2 недель.

Виктория Бирко, Харьков, Украина

Гороскоп с 9 по 22 февраля

Если найдёте монету — это к удаче

ОВЕН Начало февраля, как правило, — пора вспышек гриппа и ОРЗ. Поэтому перед выходом из дома смазывайте ноздри, например, оксолиновой мазью. А после возвращения домой промывайте нос соленым раствором: можно развести в воде соль и добавить несколько капель йода. А для нормализации артериального давления при гипертонии вымойте 2 средние свеклы, выжмите сок, дайте ему отстояться 2 часа, добавьте к свекольному соку клюквенный (в пропорции 1:1) и 1 чайн. ложку меда. Принимайте такой коктейль по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс — 4-6 недель.

ТЕЛЕЦ В ближайшие дни до чего-то не дойдут руки, что-то окажется впопыхах забыто, а то, что ценой героических усилий и недосыпания будет сделано, окажется невостребованным. Воспринимайте это спокойно и с оптимизмом. Все успеется. Лучше поберегите свое здоровье. Желательно уменьшить нагрузки. Не исключено, что произойдут неожиданные стычки с близкими людьми и ухудшение самочувствия, которые могут усугубиться, если вы утомитесь от домашних хлопот.

Для укрепления зубов и десен капусту полезно употреблять не только в пищу, старательно пережевывая ее, но и прикладывать к деснам на 10-15 минут 1-2 раза в день в течение недели.

БЛИЗНЕЦЫ Особое внимание уделите печени и желчному пузырю. Причем это предупреждение касается всех, а не только обладателей хронических заболеваний. По утрам выпивайте подогретую до температуры тела минеральную воду ессентуки №№4 и 17 или боржоми. Исключите алкоголь, кислое, острое, соленое и жареное. Готовьте блюда из круп и овощей, а также нежирных сортов мяса и рыбы.

РАК Старайтесь питаться здоровой пищей, больше двигаться, особенно на свежем воздухе, не волноваться по пустякам, не пить таблетки. Очень важен хороший сон — его обеспечивает «снотворная» подушечка, наполненная засушенными растениями: мелиссой, мятой, лавандой, ромашкой и хмелем. Поможет поддерживать организм в работоспособном состоянии напиток молодости: 100 г натурального меда залейте 1 л воды, добавьте в него немного пряностей: корицы, имбиря или мускатного ореха. Выпивайте 1 стакан такого напитка утром натощак.

С помощью рассола квашеной капусты можно избавиться от небольших камней в желчном пузыре. Пить его надо по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 месяцев.

ЛЕВ В год Кота добиваться всего рекомендуем мягкостью и лаской, демонстрируя окружающим добродушие и миролюбие, даже если на душе кошки скребут. А от простуды и гриппа спасет чеснок. С трех головок чеснока средних размеров снимите только верхнюю шелуху, мелко нарежьте и на 5 минут оставьте полежать, чтобы чеснок «созрел». После этого залейте 0,5 л воды и прокипятите 5 минут. Остудите, процедите и выпейте маленькими глотками. Если удастся «схватить» простуду сразу, то достаточно однократного приема настоя, чтобы не заболеть. Кстати, такое лекарство не только от простуды спасает, но и нормализует работу кишечника.

ДЕВА Осуществите, наконец, свою давнишнюю задумку. Но постарайтесь не отходить от дома далеко — передвижение на большое расстояние может быть непредсказуемо. Ну а от эпидемии гриппа, от простуды, кашля, бронхита может спасти простое народное средство. Редьку нарежьте маленькими кубиками, положите в кастрюлю и посыпьте сахаром. Запекайте в духовке в течение 2 часов. Процедите образовавшуюся жидкость в бутылку. Пейте по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

ВЕСЫ Берегите ключи! Холостые люди, потеряв их в ближайшие дни, еще долго не смогут обзавестись второй половиной. Женатым и замужним потеря сулит разлуку.

Вашему организму не хватает витаминов. Вы чувствуете слабость и вялость. Чтобы себя взбодрить, пропустите через мясорубку репчатый лук, свеклу, морковь и лимон с кожурой — всего поровну. Добавьте по 80 г подсолнечного или оливкового масла, меда и сахара. Тщательно размешайте и поставьте в холодильник. Съедайте по 2 ст. ложки утром натощак, пока не почувствуете прилив сил.

Простыли? Залезьте под одеяло, прихватив с собой луковицу, и начинайте ее чистить пальцами, слой за слоем до самой середины. Процедуру рекомендуется выполнять перед сном.

СКОРПИОН Не начинайте ничего важного: успеха не будет. И постарайтесь не давать никаких обещаний, не поддаваться на провокации. Найти монету — к удаче.

При первых признаках раздражительности не срывайтесь на близких и не заводитесь от всякого пустяка. Смешайте по 20 г травы мелиссы, тысячелистника, полыни, душицы, корня аира, листьев мяты и почек сосны, залейте смесь 10 л воды, прокипятите 30 минут, процедите и вылейте в ванну с теплой водой. Принимайте ванну в течение 15-20 минут.

СТРЕЛЕЦ Оберегайте от простуды органы малого таза и почки. Выходя на улицу, основательно утепляйте поясницу, обвязав шерстяным шарфом. Кофе лучше исключить — он раздражающе действует на мочевыводящие пути, а это облегчает путь любой инфекции. Пейте некрепкий чай, компоты из сухофруктов. Полезны блюда из овсяной и гречневой крупы.

Возможны проблемы с сосудами ног. Если ноги начнут мерзнуть без причины, стоя поднимитесь на носочки и резко опуститесь на пятки. Повторяйте это упражнение ежедневно утром и вечером по 10-20 раз. Благодаря этому ноги быстро согреваются.

КОЗЕРОГ Весьма конфликтный период. Безобидный спор может перерасти в настоящую ссору. Будьте терпеливы, сглаживайте острые углы. И одевайтесь теплее. При первых признаках простуды порежьте 3 грейпфрута на мелкие кусочки вместе с кожурой, прокипятите в 2 л воды в течение 20 минут и выпейте в течение дня. Пить отвар нужно очень горячим, добавив в него мед или сахар.

ВОДОЛЕЙ Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и судьба не собирается вставлять вам палки в колеса, так что постепенно решите все проблемы. Не торопитесь, действуйте по принципу «семь раз отмерь — один отрежь». Возможны приятные события в личной жизни.

Не увлекайтесь излишествами, не то обострятся хронические недуги. Возможны проблемы с кишечником. Ешьте, хорошо пережевывая пищу. При вздутии живота залейте 1 ст. ложку истолченных семян укропа 1,5 стакана кипятка. Настаивайте в закрытой посуде не менее 2-3 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за несколько часов до еды.

РЫБЫ Будьте осторожны на улице. Ходите не спеша. Если избежать неприятностей не удастся, правильно помогите себе сами. Не можете двигать пострадавшей рукой или ногой? Тогда это ушиб. Наложите на больное место полиэтиленовый пакет со снегом на 20-30 минут. А дома сделайте компресс с уксусом: 2 ст. ложки 9%-ного уксуса на 0,5 л холодной воды. Смочите в растворе полотенце и приложите к больному месту. Каждые 2 минуты меняйте примочку, пока не полегчает.

В следующем номере читайте:

✓ **Вы просили рассказать**
ПОЧЕМУ АЛОЭ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПРОТИВОПОКАЗАНО.

✓ **На приёме у челюстного хирурга**
ЧЕЛЮСТЬ ЩЁЛКАЕТ? НА ТО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ.

✓ **Сам себе доктор**
МЕДНЫЙ ПЯТАК НА БОЛЬНУЮ СПИНУ.

✓ **Лекарства от природы**
МЕТЁЛКИ КАМЫША ИЗБАВЯТ ОТ КИСТЫ.

РЕКЛАМА С 2

МИР КОМФОРТА Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

Чудо-печь Используется МЧС России!

Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.
С ней Вы: • быстро обогреете дом, склад, стройку (50 м³ за 1,5 ч.);
• разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!
37х42х32 см, 6 кг. Гарантия 3 года!
Срок службы 7 лет. В продаже с 1994 г.

Цена — 2650 руб.; от 2 шт. — 2540 руб. за шт!

Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит: • естественную вентиляцию;
• регулируемое увлажнение;
• автоматический переворот яиц (каждый час);
• оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.

Пр-во России.
Срок службы 10 лет.
В продаже сетка для куриных и перепелиных яиц, опасит

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10, 57-28-21, 57-31-24.
610026 г.Киров, а/я10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. **Отправка заказов в течение 4 дней!**
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст.25.1 ФЗ «О защите прав потребителей»). реклама
ОГРН 1074345023010, ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Березовая, 12, отдел 22. Товар сертифицирован

Редакция газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

РЕДАКТОРА отдела информации

Высокая з/п, полный соцпакет

Резюме по электронному адресу: **direktor@Kavkazinterpress.ru**

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 9.02.2011 г. Подписано в печать 8.02.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 214166 экз. Заказ 69. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРТПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 277006 экз.